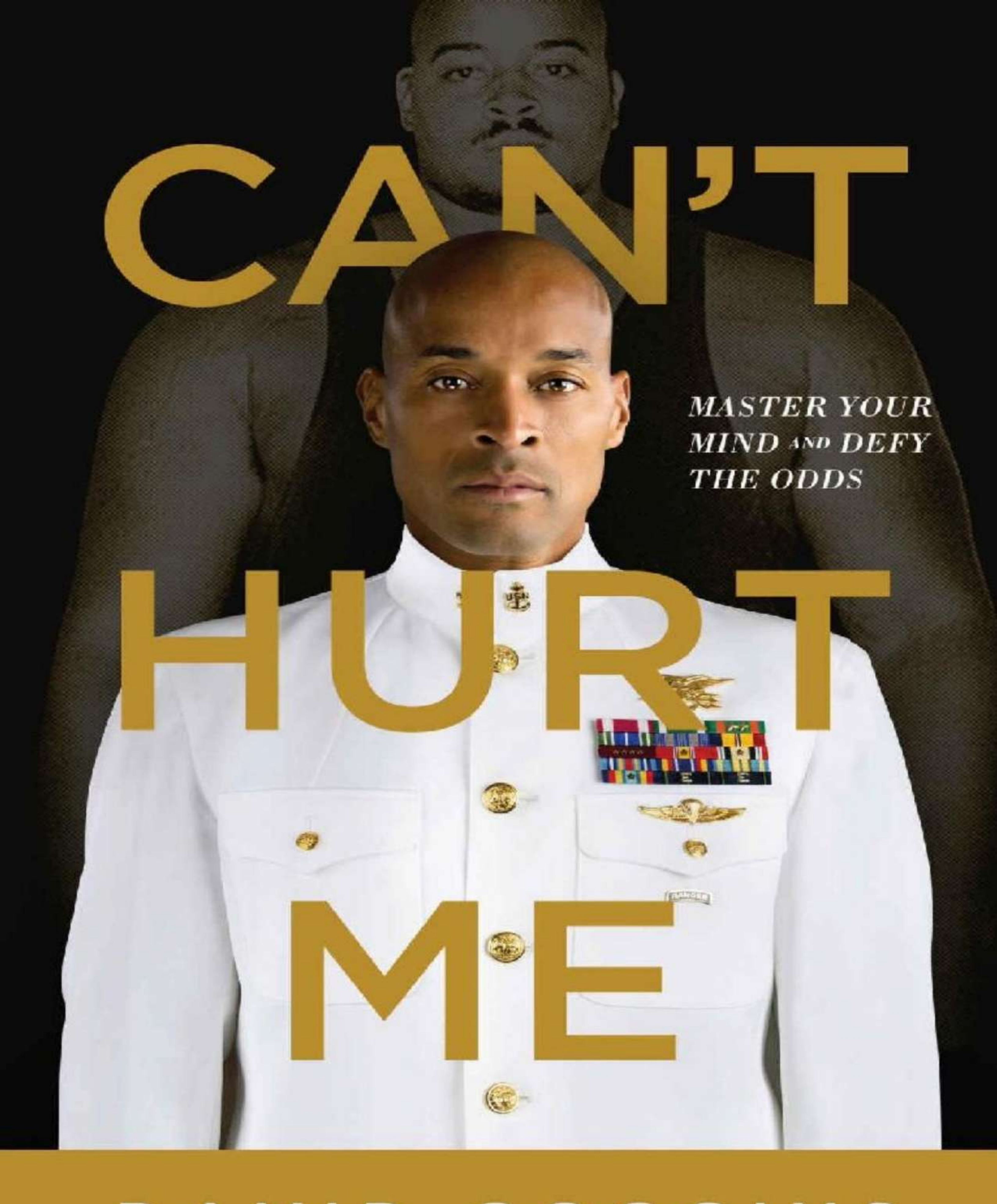


DAVID GOGGINS



رقم ال ISBN: 978-1-5445-1226-6



إلى الصوت الذي لا يلين في رأسي والذي لن يسمح لي بالتوقف أبدًا.



محتويات



أمر تحذيري

المنطقة الزمنية: 24/7

تنظيم المهمة: مهمة فردية

1.الحالة: أنت في خطر أن تعيش حياة مريحة وناعمة لدرجة أنك ستموت دون أن تدرك أبدًا إمكاناتك الحقيقية.

2.المهمة: فك عقلك. تخلص من عقلية الضحية إلى الأبد.
امتلك كل جوانب حياتك بالكامل. ابنِ أساسًا غير قابل للكسر.

3.التنفيذ: 1.اقرأ هذا الغلاف للغلاف. ادرس التقنيات الموجودة في الداخل ، واقبل جميع التحديات العشرة. يكرر.
التكرار سوف يضعف عقلك.

2.إذا قمت بعملك بأفضل ما لديك من قدرات ، فسيؤلمك ذلك. هذا
لا تتمثل المهمة في جعل نفسك تشعر بتحسن. هذه المهمة تدور حول أن تكون أفضل وأن يكون لها تأثير
أكبر على العالم.

3.لا تتوقف عندما تكون متعبا. توقف عند الانتهاء.

4.مصنف: هذه هي قصة أصل البطل. أنت البطل.

بأمر: DAVID GOGGINS

وقعت:

المرتبة والخدمة: الرئيس ، الأختام البحرية الأمريكية ، متقاعد

مقدمة

هل تعرف من أنت حقًا وماذا تستطيع؟

أنا متأكد من أنك تعتقد ذلك ، ولكن لمجرد أنك تعتقد أن شيئًا ما لا يجعله صحيحًا. الإنكار هو منطقة الراحة المطلقة.

تقلق ، لست وحدك. في كل مدينة ، في كل بلد ، في جميع أنحاء العالم ، يتجول الملايين في الشوارع ، بعيون ميتة مثل الزومبي ، مدمنين على الراحة ، ويحتضنون عقلية الضحية وغير مدركين لإمكانياتهم الحقيقية. أعرف هذا لأنني ألتقي بهم وأسمع منهم طوال الوقت ، ولأنني مثلك تمامًا ، اعتدت أن أكون واحدًا منهم.

كان لدي عذر جيد للغاية.

أعطتني الحياة يد سيئة. لقد ولدت مكسورًا ، وترعرعت مع الضربات ، وتعرّضت للتعذيب في المدرسة ، ودعوتني بالزنجي مرات أكثر مما يمكنني الاعتماد عليه.

كنا في يوم من الأيام فقراء ، ونعيش على الرفاهية ، ونعيش في مساكن مدعومة من الحكومة ، وكان اكتئابي يخنق. عشت الحياة في قاع البرميل ، وكانت توقعاتي المستقبلية قاتمة للغاية.

قلة قليلة من الناس يعرفون كيف يشعر القاع ، لكني أعرف. إنها مثل الرمال المتحركة. إنه يمسك بك ، ويمتصك ، ولن يتركك. عندما تكون الحياة على هذا النحو ، من السهل الانجراف والاستمرار في اتخاذ نفس الخيارات المريحة التي تقتلك مرارًا وتكرارًا.

لكن الحقيقة هي أننا جميعًا نقوم باختيارات معتادة ومحددة ذاتيًا. إنه طبيعي مثل غروب الشمس وأساسي مثل الجاذبية. إنها الطريقة التي يتم بها توصيل أدمغتنا ، وهذا هو السبب في أن الدافع هو حماقة.

حتى أفضل الكلام الحماسي أو اختراق المساعدة الذاتية ليس سوى حل مؤقت. لن تعيد أسلاك دماغك. لن تضخم صوتك أو ترفع مستوى حياتك. الدافع لا يغير بالضبط أحد. كانت اليد السيئة التي كانت حياتي هي لي ، وأنا وحدي لأصلحها.

لذلك بحثت عن الألم ، ووقعت في حب المعاناة ، وفي النهاية حولت نفسي من أضعف قطعة هراء على هذا الكوكب إلى أصعب رجل الله.

من أي وقت مضى ، أو هكذا أقول لنفسي.

من المحتمل أنك حظيت بطفولة أفضل بكثير مما كنت عليه ، وحتى الآن قد تتمتع بحياة كريمة ، ولكن بغض النظر عن هويتك ، أو من كان والديك ، أو المكان الذي تعيش فيه ، أو ما تفعله من أجل لقمة العيش ، أو كيف الكثير من المال الذي تملكه ، فمن المحتمل أنك تعيش على حوالي 40 بالمائة من قدرتك الحقيقية.

لعنة العار.

لدينا جميعًا القدرة على أن نكون أكثر من ذلك بكثير.

منذ سنوات ، دُعيت للمشاركة في حلقة نقاشية في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا. لم تطأ قدماي قاعة محاضرات جامعية كطالب. كنت بالكاد قد تخرجت من المدرسة الثانوية ، ومع ذلك كنت في واحدة من أكثر المؤسسات المرموقة في البلاد لمناقشة الصلابة العقلية مع حفنة من الآخرين. في مرحلة ما من المناقشة قال أستاذ محترم في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا أن كل منا لديه قيود جينية. سقوف صلبة. أن هناك بعض الأشياء التي لا يمكننا القيام بها بغض النظر عن مدى قوتنا الذهنية. قال إنه عندما وصلنا إلى سقفنا الجيني ، فإن الصلابة الذهنية لا تدخل في المعادلة.

بدا أن الجميع في تلك الغرفة يقبلون نسخته من الواقع لأن هذا الأستاذ الكبير المثبت كان معروفًا ببحثه عن الصلابة العقلية. لقد كان عمل حياته. لقد كانت أيضًا مجموعة من الهراء ، وبالنسبة لي كان يستخدم العلم لإخراجنا جميعًا من المأزق.

كنت هادئًا حتى ذلك الحين لأنني كنت محاطًا بكل هؤلاء الأشخاص الأذكياء ، وشعرت بالغباء ، لكن شخصًا ما من الجمهور لاحظ النظرة على وجهي وسألني عما إذا كنت أوافق. وإذا سألتني سؤالًا مباشرًا ، فلن أخجل.

قلت ، "هناك شيء يقال من أجل عيشه بدلاً من دراسته" ، ثم التفت نحو الأستاذ. "ما قلته صحيح بالنسبة لمعظم الناس ، ولكن ليس بنسبة 100 في المائة. سيكون هناك دائمًا 1 في المائة منا على استعداد لبذل العمل لتحدي الصعاب ".

واصلت شرح ما عرفته من التجربة. يمكن لأي شخص أن يصبح شخصًا مختلفًا تمامًا وأن يحقق ما يسمى بالخبراء مثله أمر مستحيل ، لكن الأمر يتطلب الكثير من القلب والإرادة والعقل المدرع.

هيراقليطس ، فيلسوف ولد في الإمبراطورية الفارسية في القرن الخامس

BC، كان محقًا عندما كتب عن الرجال في ساحة المعركة. كتب: "من بين كل مائة رجل ، لا ينبغي أن يكون هناك عشرة ، وثمانين مجرد أهداف ، وتسعة هم المقاتلون الحقيقيون ، ونحن محظوظون لوجودهم ، لأنهم يخوضون المعركة. آه ، لكن الواحد محارب ... "

من الوقت الذي تأخذ فيه أنفاسك الأولى ، تصبح مؤهلاً للموت. تصبح أيضًا مؤهلاً للعثور على عظمتك وتصبح المحارب الواحد. لكن الأمر متروك لك لتجهيز نفسك للمعركة المقبلة. أنت فقط من يستطيع السيطرة على عقلك ، وهو ما يتطلبه الأمر لتعيش حياة جريئة مليئة بالإنجازات التي يعتبرها معظم الناس تتجاوز قدراتهم.

أنا لست عبقريًا مثل هؤلاء الأساتذة في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا ، لكنني ذلك المحارب الواحد. والقصة التي توشك على قراءتها ، قصة حياتي المليئة بالضيق ، ستضيء طريقًا مثبتًا إلى إتقان الذات وتمكينك من مواجهة الواقع ، وتحميل نفسك المسؤولية ، وتجاوز الألم ، وتعلم حب ما تخافه ، والاستمتاع عِش إلى أقصى إمكاناتك واكتشف من أنت حقًا.

يتغير البشر من خلال الدراسة والعادات والقصص. من خلال قصتي ستتعرف على قدرة الجسم والعقل على القيام به عندما يتم دفعهما إلى أقصى سعة ، وكيفية الوصول إلى هناك. لأنه عندما تقود سيارتك ، فإن كل ما أمامك ، سواء كان عنصريًا ، أو تمييزًا جنسيًا ، أو إصابات ، أو طلاقًا ، أو اكتئابًا ، أو سمنة ، أو مأساة ، أو فقرًا ، يصبح وقودًا لتحولك.

الخطوات الموضحة هنا ترقى إلى الخوارزمية التطورية ، تلك التي تطمس الحواجز ، وتلمع بالمجد ، وتوفر سلامًا دائمًا.

أتمنى أن تكون جاهزًا. حان الوقت للدخول في حرب مع نفسك.

الفصل الأول

يجب أن أكون إحصائية

وجدنا الجحيم في حي جميل. في عام ، 1981عرضت ويليامزفيل ألذ العقارات في بوفالو ، نيويورك. كانت شوارعها المورقة والودية مليئة بالمنازل الأنيقة المليئة بالمواطنين النموذجيين. كان الأطباء والمحامون والمسؤولون التنفيذيون في مصانع الصلب وأطباء الأسنان ولاعبو كرة القدم المحترفون يعيشون هناك مع زوجاتهم المحبوبات وأطفالهم البالغ عددهم .2.2 السيارات كانت جديدة ، والطرق جرفت ، والاحتمالات لا حصر لها. نحن نتحدث عن حلم أمريكي حي يتنفس. كان الجحيم زاوية على طريق الفردوس.

هذا هو المكان الذي عشنا فيه في منزل خشبي أبيض مكون من طابقين وأربع غرف نوم مع أربعة أعمدة مربعة تؤطر الشرفة الأمامية التي تؤدي إلى أكبر حديقة خضراء في ويليامزفيل. كان لدينا حديقة نباتية في الخلف ومرآب لسيارتين مجهز بسيارة رولز رويس سيلفر كلاود عام ، 1962وسيارة مرسيدس 1980 ، 450 SLCوفي الممر ، سيارة كورفيت سوداء جديدة من طراز .1981عاش الجميع في شارع الفردوس بالقرب من قمة السلسلة الغذائية ، وبناءً على المظاهر ، اعتقد معظم جيراننا أننا ، ما يسمى بعائلة Gogginsالسعيدة والمعدلة جيدًا ، كنا رأس ذلك الرمح. لكن الأسطح اللامعة تعكس أكثر مما تكشف.

كانوا يروننا في معظم أيام الأسبوع صباحًا ، متجمعين في الممر في الساعة 7صباحًا ، لم يكن والدي ، ترونيس غوغينز ، طويل القامة لكنه كان وسيمًا وبني مثل الملاكم.
كان يرتدي بذلات مفصلة ، وابتسامته دافئة ومنفتحة. بدا في كل مرة رجل الأعمال الناجح في طريقه إلى العمل. كانت والدتي ، جاكي ، أصغر من سبعة عشر عامًا ، نحيفة وجميلة ، وكنت أنا وأخي نظيفين ، نرتدي الجينز وقمصان الباستيل من إيزود ، ونحمل حقائب الظهر تمامًا مثل الأطفال الآخرين. الأطفال البيض. في نسختنا من أمريكا الغنية ، كان كل ممر عبارة عن نقطة انطلاق للإيماءات والأمواج قبل أن يركب الآباء والأطفال إلى العمل والمدرسة. رأى الجيران ما يريدون. لم يسبر أحد بعمق.

شيء جيد. كانت الحقيقة أن عائلة Gogginsقد عادت لتوها إلى المنزل من سهر آخر في الغطاء ، وإذا كان طريق الجنة هو الجحيم ، فهذا يعني أنني أعيش مع الشيطان نفسه. حالما أغلق جيراننا الباب أو أداروا الباب

الزاوية ، تحولت ابتسامة والدي إلى عبوس. نبح الأوامر ودخل لينام شخصًا آخر ، لكن عملنا لم ينته. كان لدي أنا وأخي ، ترونيس جونيور ، مكان لنكون فيه ، وكان الأمر متروكًا لأمنا التي لا تنام لتوصلنا إلى هناك.

كنت في الصف الأول عام 1981 ، وكنت في حالة ذهول من المدرسة ، حقًا. ليس لأن الأكاديميين كانوا صعبين -على الأقل ليس بعد -ولكن لأنني لم أستطع البقاء مستيقظًا. كان صوت غناء المعلمة هو تهويدي ، وذراعي المتشابكة على مكتبي ، ووسادة مريحة ، وكلماتها الحادة -بمجرد أن أدركتني أحلم -ساعة منبه غير مرحب بها لا تتوقف عن الصرير. الأطفال الصغار هم إسفنج لانهائي.

إنهم يمتصون اللغة والأفكار بسرعة فائقة لتأسيس أساس أساسي يبني عليه معظم الناس مهارات تدوم مدى الحياة مثل القراءة والتهجئة والرياضيات الأساسية ، لكن لأنني عملت ليلاً ، لم أستطع التركيز على أي شيء في معظم الصباح ، باستثناء محاولة ذلك إبق متيقظا.

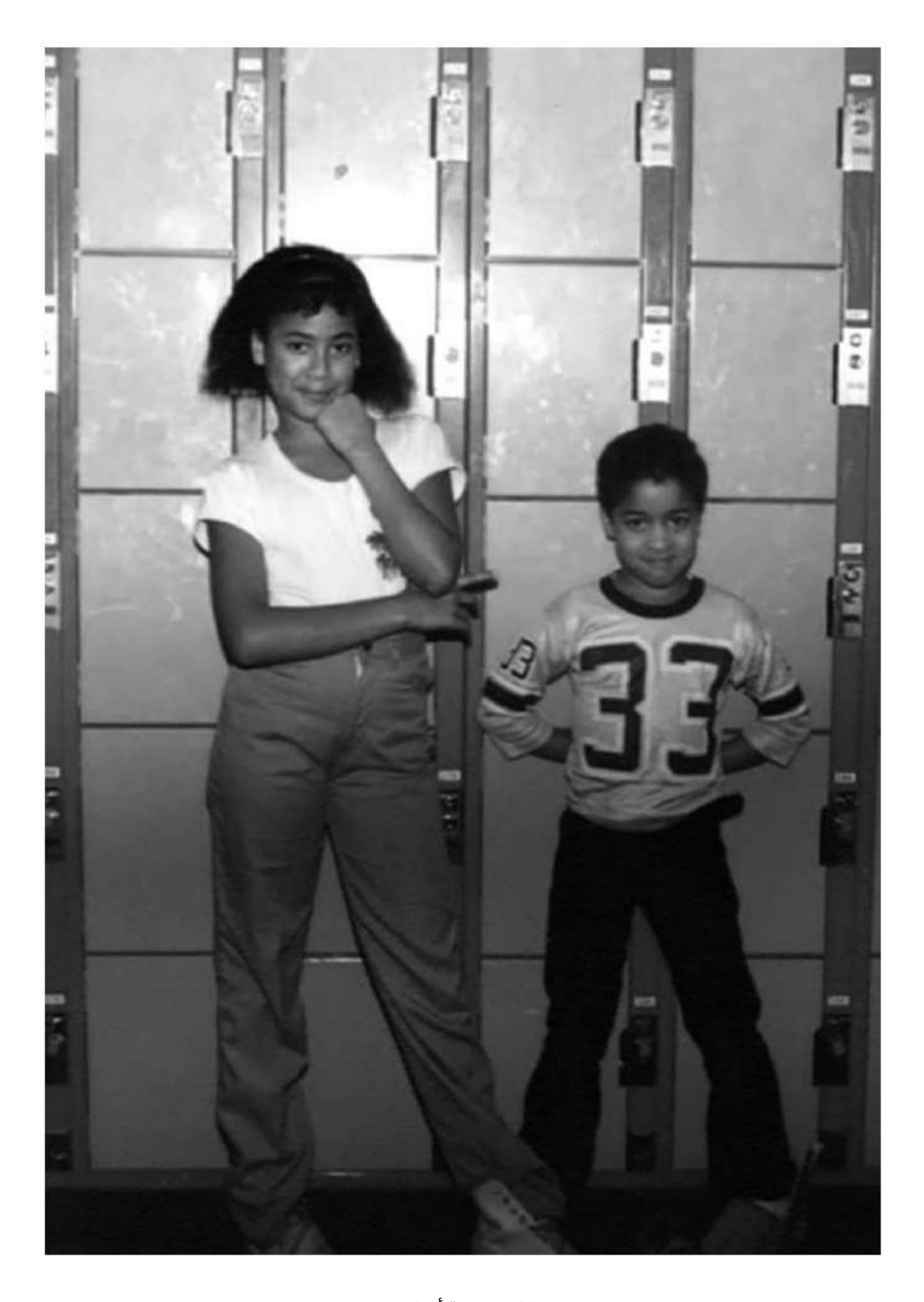
كانت العطلة و PEحقل ألغام مختلف تمامًا. كان البقاء واضحًا في الملعب هو الجزء السهل. الجزء الصعب كان الاختباء. لم أستطع ترك قميصي ينزلق.
لا يمكن ارتداء السراويل القصيرة. كانت الكدمات أعلامًا حمراء لا يمكنني إظهارها لأنني إذا فعلت ذلك ، كنت أعرف أنني سألتقط أكثر. ومع ذلك ، في ذلك الملعب وفي الفصل الدراسي كنت أعلم أنني كنت في أمان ، لفترة قصيرة على الأقل. كان المكان الوحيد الذي لم يستطع الوصول إليه ، على الأقل ليس جسديًا. مارس أخي رقصة مماثلة في الصف السادس ، في سنته الأولى في المدرسة الإعدادية. كان لديه جروحه الخاصة ليختبئها وينام ليحصدها ، لأنه بمجرد رن الجرس ، بدأت الحياة الحقيقية.

استغرقت الرحلة من ويليامزفيل إلى منطقة ماستن في إيست بوفالو حوالي نصف ساعة ، لكنها ربما كانت بعيدة عن العالم أيضًا. مثل الكثير من مناطق إيست بوفالو ، كان ماستن حيًا يغلب عليه السود من الطبقة العاملة في المدينة الداخلية وكان قاسيًا حول الأطراف. على الرغم من ذلك ، في أوائل الثمانينيات ، لم يكن حيًا يهوديًا بالكامل بعد. في ذلك الوقت ، كان مصنع بيت لحم للصلب لا يزال يطن ، وكانت بوفالو آخر مدينة أمريكية كبيرة في مجال الصلب. عمل معظم الرجال في المدينة ، من السود والبيض ، في وظائف نقابية قوية وكسبوا أجرًا معيشيًا ، مما يعني أن العمل في ماستن كان جيدًا. بالنسبة لأبي ، كان الأمر كذلك دائمًا.

بحلول الوقت الذي كان يبلغ من العمر عشرين عامًا ، امتلك امتياز توزيع Coca-Colaوأربعة طرق للتسليم في منطقة .Buffaloهذا مال جيد لطفل ، لكن كانت لديه أحلام أكبر وعينه على المستقبل. كان مستقبله أربع عجلات وموسيقى تصويرية للديسكو. عندما أغلق مخبز محلي ، استأجر المبنى وبنى واحدة من أولى حلبات التزلج على الجليد في بافالو.

بعد مرور عشر سنوات سريعًا ، تم نقل Skateland إلى مبنى في شارع Ferry Street امتد تقريبًا كتلة كاملة في قلب منطقة Masten. فتح بارًا فوق حلبة التزلج ، والذي أطلق عليه اسم غرفة Vermillion. في سبعينيات القرن الماضي ، كان هذا هو المكان المناسب للتواجد في إيست بوفالو ، حيث التقى بوالدتي عندما كانت في التاسعة عشرة من عمرها وكان عمره ستة وثلاثين عامًا. كانت أول مرة لها خارج المنزل. نشأ جاكي في الكنيسة الكاثوليكية. كانت ترونيس ابن وزير ، وكانت تعرف لغتها جيدًا بما يكفي لتتنكر كمؤمن ، الأمر الذي ناشدها. لكن دعونا نجعلها حقيقية. كانت فقط في حالة سكر على سحره.

وُلد ترونيس جونيور في عام 1971. ولدت في عام 1975 ، وعندما كنت في السادسة من عمري ، كان جنون ديسكو الأسطوانة في ذروته المطلقة. هز Skateland كل ليلة.
عادة ما نصل إلى هناك حوالي الساعة 5 مساءً ، وبينما كان أخي يعمل في منصة الامتياز - تفرقع الذرة ، وشواء النقانق ، وتحميل المبرد ، وصنع البيتزا - نظمت الزلاجات حسب الحجم والأسلوب. بعد ظهر كل يوم ، كنت أقف على كرسي متدرج لرش مخزوني بمزيل الروائح الكريهة واستبدال السدادات المطاطية. سوف تغيم رائحة الهباء الجوي هذه حول رأسي وتعيش في أنفي. بدت عيني محتقنة بالدم بشكل دائم. كان الشيء الوحيد الذي استطعت شمه لساعات. لكن كانت تلك هي مصادر الإلهاء التي كان عليّ تجاهلها للبقاء منظمًا وفي صخب. لأن والدي ، الذي كان يعمل في كشك الدي جي ، كان يشاهد دائمًا ، وإذا فقد أي من هؤلاء الزلاجات ، فهذا يعني مؤخرتي. قبل أن تفتح الأبواب ، كنت أقوم بتلميع أرضية حلبة التزلج بممسحة غبار كانت ضعف حجمي.



سكاتلاند ، ستة أعوام

في حوالي الساعة 6مساءً ، اتصلت بنا والدتي لتناول العشاء في المكتب الخلفي. عاشت تلك المرأة في حالة إنكار دائمة ، لكن غريزة الأمومة كانت حقيقية ، وقد قدمت عرضًا سخيفًا كبيرًا عن نفسها ، واستوعبت أي ذرة من الحياة الطبيعية. في كل ليلة في هذا المكتب ، كانت تضع شعلتين كهربائيتين على الأرض ، وتجلس مع ساقيها خلفها ، وتحضر عشاءًا كاملاً - لحم مشوي ، بطاطس ، فاصوليا خضراء ، ولفائف عشاء ، بينما كان والدي يصنع الكتب وأجرى مكالمات.

كان الطعام جيدًا ، ولكن حتى في سن السادسة والسابعة كنت أعرف "عائلتنا

العشاء "كان طبقًا تافهًا مقارنة بما كان لدى معظم العائلات. بالإضافة إلى أننا أكلنا بسرعة. لم يكن هناك وقت للاستمتاع به لأنه في الساعة 7مساءً عندما فتحت الأبواب ، حان وقت العرض ، وكان علينا جميعًا أن نكون في أماكننا مع استعداد محطاتنا.
كان والدي هو العمدة ، وبمجرد دخوله إلى كشك الدي جي جعلنا نتحدث عن المثلثات. لقد قام بمسح تلك الغرفة مثل العين التي ترى كل شيء ، وإذا مارست الجنس ستسمع عنها. إلا إذا شعرت به أولاً.

لم تكن الغرفة تبدو كثيرًا تحت أضواء المنزل القاسية العلوية ، ولكن بمجرد أن قام بتعتيمها ، غطت أضواء العرض حلبة التزلج باللون الأحمر وألقت نظرة خاطفة على كرة المرآة الدوارة ، مستحضرًا خيال ديسكو للتزلج. في عطلة نهاية الأسبوع أو في ليلة نهاية الأسبوع ، تكدس مئات المتزلجين عبر هذا الباب. في معظم الأوقات ، جاءوا كعائلة ، ودفعوا رسوم الدخول البالغة 3دولارات ورسوم التزلج نصف دولار قبل أن يصطدموا بالأرض.

لقد استأجرت الزلاجات وأدارت المحطة بأكملها بنفسي. حملت هذا المقعد المتدرج مثل العكاز. بدونها ، لا يمكن للعملاء حتى رؤيتي.
كانت الزلاجات الأكبر حجمًا أسفل المنضدة ، لكن الأحجام الأصغر كانت مخزنة بدرجة عالية لدرجة أنني اضطررت إلى توسيع نطاق الرفوف ، مما جعل العملاء يضحكون دائمًا. كانت أمي هي الصراف الوحيد. لقد جمعت رسوم التغطية للجميع ، وكان المال بالنسبة إلى Trunnisهو كل شيء. قام بحساب الأشخاص عند دخولهم ، وحساب ما يفعله في الوقت الفعلي ، لذلك كانت لديه فكرة تقريبية عما يمكن توقعه عندما قام بحساب السجل بعد أن أغلقنا. وكان من الأفضل أن يكون الجميع هناك.

كل المال كان له. لم يكسب بقيتنا سنتًا على عرقنا. في الواقع ، لم تُمنح والدتي أي أموال خاصة بها. ليس لديها حساب مصرفي أو بطاقات ائتمان باسمها. لقد كان يتحكم في كل شيء ، وكنا جميعًا نعرف ما سيحدث إذا حدث نقص في درج النقود.

لم يعرف أي من العملاء الذين جاءوا عبر أبوابنا أيًا من هذا بالطبع.
بالنسبة لهم ، كانت Skatelandعبارة عن سحابة أحلام مملوكة للعائلة وتديرها. قام والدي بتدوير أصداء الفينيل الباهت للديسكو والفانك وقرقرة الهيب هوب المبكرة.
ارتد باس عن الجدران الحمراء ، من باب المجاملة لابن بافالو المفضل ريك جيمس ، فونكاديليك لجورج كلينتون ، وأول مقطوعات موسيقية أصدرها مبتكرو الهيب هوب .Run DMCكان بعض الأطفال يتزلجون بسرعة. أحببت أن أذهب بسرعة أيضًا ، لكن كان لدينا نصيبنا من راقصي التزلج ، وأصبح هذا الطابق غير تقليدي.

في أول ساعة أو ساعتين ، ظل الوالدان في الطابق السفلي ويتزلجان أو يشاهدان

يدور أطفالهم في الشكل البيضاوي ، لكنهم في النهاية يتسربون إلى الطابق العلوي ليصنعوا مشهدهم الخاص ، وعندما تحرك عدد كافٍ منهم ، انزلق Trunnis من كشك DJحتى يتمكن من الانضمام إليهم. كان والدي يعتبر العمدة غير الرسمي لماستن ، وكان سياسيًا مزيفًا حتى النخاع. كان عملاؤه هم علاماته ، وما لم يعرفوه هو أنه بغض النظر عن عدد المشروبات التي سكبها على المنزل وأحضان إخوانه ، لم يهتم بأي منهم. كانت جميعها علامات الدولار بالنسبة له. إذا سكب لك مشروبًا مجانًا ، فذلك لأنه كان يعلم أنك ستشتري اثنين أو ثلاثة أخرى.

بينما كان لدينا نصيبنا من الزلاجات طوال الليل وماراثون التزلج لمدة 24ساعة ، كانت أبواب Skatelandتغلق عادةً في الساعة 10مساءً وذلك عندما ذهبت أنا وأمي وأخي إلى العمل ، نصطاد سدادات قطنية ملطخة بالدماء من المراحيض المليئة بالقذارة ، تهوية ضباب القنب العالق من كلا الحمامات ، وكشط العلكة المحملة بالبكتيريا من أرضية حلبة التزلج ، وتنظيف مطبخ الامتياز ، وجرد المخزون. قبل منتصف الليل بقليل ، كنا ندخل إلى المكتب ، نصف ميتين. كانت والدتنا تضعني أنا وأخي تحت بطانية على أريكة المكتب ، ورؤوسنا متقابلة ، بينما كان السقف يهتز مع صوت الفانك الثقيل.

كانت أمي لا تزال على مدار الساعة.

بمجرد أن دخلت البار ، جعلتها ترونيس تعمل في الباب أو تصطدم بالطابق السفلي مثل بغل الخمر لجلب صناديق الخمور من الطابق السفلي.

كان هناك دائمًا بعض المهام الوضيعة التي يجب أن تؤديها ولم تتوقف عن الحركة ، بينما كان والدي يراقب من ركنه في الحانة حيث يمكنه أن يأخذ المشهد بأكمله. في تلك الأيام ، كان ريك جيمس ، وهو من مواطني بافالو وأحد أقرب أصدقاء والدي ، يتوقف عند زيارته للبلدة ، ويوقف سيارته Excaliburعلى الرصيف في الخارج. كانت سيارته عبارة عن لوحة إعلانية تسمح للغطاء بمعرفة أن Superfreakكان في المنزل. لم يكن الشخص المشهور الوحيد الذي ظهر. كان OJ Simpsonأحد أكبر نجوم NFL ، وكان هو وزملاؤه في فريق Buffalo Billsمنتظمين ، كما كان Teddy Pendergrass وSister Sledge. إذا كنت لا تعرف الأسماء ، فابحث عنها.

ربما لو كنت أكبر سنًا ، أو كان والدي رجلاً صالحًا ، فربما كان لدي بعض الفخر لكوني جزءًا من لحظة ثقافية كهذه ، لكن الأطفال الصغار لا يدورون حول تلك الحياة. يكاد يكون الأمر مشابهًا ، بغض النظر عن هوية والدينا وماذا يفعلون ، فنحن جميعًا ولدنا ببوصلة أخلاقية تم ضبطها بشكل صحيح. عندما تبلغ من العمر ستة أو سبع أو ثماني سنوات ، فأنت تعرف ما هو الشعور الصحيح وما هو الشعور الذي تشعر به

عن. وعندما تولد في إعصار من الرعب والألم ، فأنت تعلم أنه لا يجب أن يكون على هذا النحو ، وتلك الحقيقة تزعجك مثل المنشق في عقلك. يمكنك اختيار تجاهلها ، ولكن الخفقان الباهت دائمًا ما يكون موجودًا حيث أن الأيام والليالي تنزف معًا في ذاكرة واحدة غير واضحة.

على الرغم من ذلك ، فإن بعض اللحظات لا تزال قائمة ، ولا تزال إحدى اللحظات التي أفكر فيها الآن تطاردني. كانت تلك هي الليلة التي صعدت فيها أمي إلى الحانة قبل أن يُتوقع منها ووجدت أبي لطيفًا يتحدث عن امرأة تصغرها بعشر سنوات.

رآها ترونيس وهي تراقبها وتجاهلها بينما كانت والدتي تقرع عينيه وأخذت طلقتين من جوني ووكر ريد لتهدئة أعصابها. لقد لاحظ رد فعلها ولم يعجبه شيئًا واحدًا.

كانت تعرف كيف كانت الأمور. أن ترونيس كانت تدير عاهرات عبر الحدود إلى فورت إيري في كندا. تضاعف الكوخ الصيفي الذي يملكه رئيس أحد أكبر البنوك في بافالو ليكون بيت دعارة منبثق. قدم مصرفي بوفالو إلى بناته كلما احتاج إلى خط ائتمان أطول ، وكانت تلك القروض تأتي دائمًا. عرفت أمي أن الشابة التي كانت تشاهدها كانت إحدى الفتيات في إسطبله. لقد رأتها من قبل. ذات مرة ، دخلت عليهم وهم يمارسون الجنس على أريكة مكتب Skateland ، حيث كانت تضع أطفالها في لعنة كل ليلة تقريبًا. عندما وجدتهم معًا ، ابتسمت لها المرأة. هز ترونيس كتفيه. لا ، أمي لم تكن جاهلة ، لكن رؤيتها بأم عينيها كانت تحترق دائمًا.

قرابة منتصف الليل ، قادت والدتي مع أحد حراس الأمن لدينا لإيداع مبلغ مصرفي. توسل إليها لترك والدي. قال لها أن تغادر تلك الليلة بالذات. ربما كان يعلم ما سيأتي. لقد فعلت ذلك أيضًا ، لكنها لم تستطع الجري لأنه لم يكن لديها أي وسيلة مستقلة على الإطلاق ، ولن تتركنا بين يديه. بالإضافة إلى ذلك ، لم يكن لديها أي حقوق في ملكية المجتمع لأن ترونيس رفضت دائمًا الزواج منها ، وكان ذلك لغزًا كانت تبدأ في حله عندئذٍ فقط. جاءت والدتي من عائلة صلبة من الطبقة الوسطى ، وكانت دائمًا من النوع الفاضل. لقد استاء من ذلك ، وعامل مومساته بشكل أفضل من أم أبنائه ، ونتيجة لذلك جعلها محاصرة. كانت تعتمد بنسبة 100٪ ، وإذا أرادت المغادرة ، فعليها أن تمشي بلا شيء على الإطلاق.

لم أنم أنا وأخي جيدًا في Skateland. اهتز السقف كثيرًا لأن المكتب كان أسفل حلبة الرقص مباشرةً. عندما سارت والدتي في تلك الليلة كنت مستيقظة بالفعل. ابتسمت ، لكني لاحظت الدموع في عينيها وتذكرت شم سكوتش في أنفاسها عندما حملتني بها

أذرعها بحنان قدر استطاعتها. تبعها والدي وراءها ، قذرًا ومنزعجًا.
لقد سحب مسدسًا من أسفل الوسادة حيث كنت أنام (نعم ، لقد قرأت ذلك جيدًا ، كان هناك مسدس محشو تحت الوسادة التي كنت أنام عليها وأنا في السادسة من عمري!) ، ومضها لي ، وابتسم قبل أن أخفيه تحته. الساق بانت في الحافظة الكاحل. من ناحية أخرى ، كان هناك حقيبتا تسوق ورقية بنية اللون مملوءتين بما يقرب من 10000دولار نقدًا. حتى الآن كانت ليلة نموذجية.

لم يتحدث والداي أثناء القيادة إلى المنزل ، على الرغم من احتدام التوتر بينهما. اندفعت أمي إلى الممر على طريق بارادايس قبل السادسة صباحًا بقليل ، في وقت مبكر بقليل وفقًا لمعاييرنا. تعثرت Trunnis من السيارة ، وأوقفت جهاز الإنذار ، وأسقطت النقود على طاولة المطبخ ، وصعدت إلى الطابق العلوي. تبعناه ، ووضعتنا في أسرتنا ، وقبلتني على جبهتي ، وأطفأت الضوء قبل أن تنزلق إلى الجناح الرئيسي حيث وجدته ينتظر ، ويمسّ حزامه الجلدي. لم يقدّر ترونيس أن تكون أمي تحدق بها ، خاصة في الأماكن العامة.

قال بهدوء: "جاء هذا الحزام من تكساس ليضربك". ثم بدأ في تأرجحها وإبزيمها أولاً. كانت أمي تقاوم أحيانًا ، وقد فعلت ذلك في تلك الليلة. ألقت شمعدانا من الرخام على رأسه. لقد انحنى وهز الجدار. ركضت إلى الحمام ، وأغلقت الباب ، وانكمشت على المرحاض. ركل الباب لأسفل وضربها بظهر اليد بقوة. ارتطم رأسها بالحائط. كانت بالكاد واعية عندما أمسك بقبضة من شعرها وسحبها إلى أسفل القاعة.

بحلول ذلك الوقت ، سمعت أنا وأخي العنف ، وشاهدناه يجرها طوال الطريق نزولًا من الدرج إلى الطابق الأول ، ثم ينحني عليها بالحزام في يده. كانت تنزف من صدغها ومن شفتها ، وكان مشهد دمها يشعل فتيلاً في داخلي. في تلك اللحظة تغلبت كرهتي على خوفي. ركضت إلى الطابق السفلي وقفزت على ظهره ، وضربت قبضتي الصغيرة على ظهره ، وخدشت عينيه. لقد فاجأته وسقط على ركبة واحدة. بكيت عليه.

"لا تضرب أمي!" صرخت. ألقى بي على الأرض ، وتوجه نحوي ، وحزامًا في يديه ، ثم استدار نحو أمي.

قال وهو نصف مبتسم: "إنك تربي رجل عصابات".

تمايلت في كرة عندما بدأ في تأرجح حزامه نحوي. يمكن أن أشعر بكدمات

نهض على ظهري بينما كانت أمي تزحف نحو لوحة التحكم بالقرب من الباب الأمامي.
ضغطت على زر الذعر وانفجر المنزل في حالة إنذار. تجمد ، ونظر نحو السقف ، ومسح جبينه بكمه ، وأخذ نفسًا عميقًا ، ولف حزامه وربطه ، وصعد إلى الطابق العلوي ليغسل كل هذا الشر والكراهية. كانت الشرطة في طريقهم ، وكان يعلم ذلك.

كان ارتياح والدتي قصير الأمد. عندما وصل رجال الشرطة ، قابلهم ترونيس عند الباب. نظروا من فوق كتفه تجاه أمي ، التي وقفت خلفه عدة خطوات ، ووجهها منتفخ ومغطى بالدم الجاف. لكن تلك كانت أيام مختلفة. لم يكن هناك #metoo في ذلك الوقت. هذا القرف لم يكن موجودًا ، وقد تجاهلوها. أخبرهم ترونيس أن الأمر كله عبارة عن لا شيء. فقط بعض الانضباط المحلي الضروري.

"انظر إلى هذا المنزل. هل يبدو أنني أسيء معاملة زوجتي؟ "سأل. "أعطيها معاطف المنك ، وخواتم الألماس ، وكسرت مؤخرتي لأعطيها كل ما تريد ، وألقت شمعدانًا رخاميًا على رأسي. إنها مدللة ."

ضحك رجال الشرطة مع والدي وهو يقودهم إلى سيارتهم. غادروا دون إجراء مقابلة معها. لم يضربها مرة أخرى في ذلك الصباح. لم يكن مضطرًا إلى ذلك. وقع الضرر النفسي. من تلك النقطة ، كان من الواضح لنا أنه فيما يتعلق بترونيس والقانون ، كان الموسم مفتوحًا ، وكنا المطاردون.

خلال العام التالي ، لم يتغير جدولنا الزمني كثيرًا واستمر الضرب ، بينما حاولت والدتي أن تغطّي الظلام بنماذج من الضوء. لقد عرفت أنني أريد أن أصبح كشافة ، لذا قامت بتسجيلي في فرقة محلية. ما زلت أتذكر ارتداء زر الكشافة الأزرق الداكن في أحد أيام السبت. شعرت بالفخر وأنا أرتدي الزي الرسمي وعرفت أنه على الأقل لبضع ساعات يمكنني التظاهر بأنني طفل عادي. ابتسمت أمي ونحن نتجه نحو الباب. كبريائي وابتسامتها لم تكن فقط بسبب شبل الكشافة اللعينة. قاموا من مكان أعمق. كنا نتخذ إجراءات لإيجاد شيء إيجابي لأنفسنا في موقف كئيب. لقد كان دليلًا على أهميتنا ، وأننا لسنا عاجزين تمامًا.

هذا عندما عاد والدي إلى المنزل من غرفة .Vermillion

"أين أنتما ذاهبون؟" حدق في وجهي. حدقت في الأرض. قامت والدتي بتنظيف حلقها.

قالت بهدوء: "سأصطحب ديفيد إلى أول لقاء له مع شبل الكشافة".

"الجحيم أنت!" نظرت لأعلى ، وضحك بينما عينيّ مغرورقتان بالدموع.
"نحن ذاهبون إلى المسار الصحيح."

في غضون ساعة وصلنا إلى باتافيا داونز ، وهو مضمار لسباق الخيول من المدرسة القديمة ، وهو النوع الذي يركب فيه الفرسان خلف الخيول في عربات خفيفة الوزن.
أمسك والدي بنموذج السباق بمجرد أن دخلنا عبر البوابة. لساعات ، كنا نشاهده يراهن بعد رهان ، ويدخن بالسلسلة ، ويشرب سكوتش ، ويرفع الجحيم المقدس حيث أن كل حصان يراهن عليه انتهى من المال. مع والدي يستشيط غضبًا على آلهة القمار ويتصرف بأحمق ، حاولت أن أجعل نفسي صغيرًا قدر الإمكان كلما مر الناس بالقرب مني ، لكني ما زلت عالقًا. كنت الطفل الوحيد في المدرجات مرتديًا مثل شبل الكشافة. ربما كنت الكشافة الأسود الوحيد الذي رأوه على الإطلاق ، وكان زيتي كذبة. كنت متظاهرا.

خسر ترانيس آلاف الدولارات في ذلك اليوم ، ولم يكن ليصمت بشأن ذلك في طريق عودته إلى المنزل ، فقد كان حلقه الخشن ناتجًا عن النيكوتين. كنت أنا وأخي في المقعد الخلفي الضيق ، وكلما بصق من النافذة ، كان البلغم يرتد في وجهي. كل قطرة من لعابه السيئ على بشرتي تحترق كالسم وتزيد من كرهتي. لقد تعلمت منذ فترة طويلة أن أفضل طريقة لتجنب الضربات هي أن أجعل نفسي غير مرئي قدر الإمكان ، وأبعد عيني ، وأطفو خارج جسدي ، وأتمنى ألا ألاحظ. لقد كانت ممارسة شحذناها جميعًا على مر السنين ، لكنني انتهيت من هذا القرف. لم أعد أختبئ من الشيطان. بعد ظهر ذلك اليوم بينما كان ينحرف على الطريق السريع متجهًا إلى منزله ، استمر في الهذيان ، وألحقته بجنون من المقعد الخلفي. هل سمعت من قبل عبارة "الإيمان على الخوف"؟ بالنسبة لي كان الكراهية على الخوف.

لفت انتباهي في مرآة الرؤية الخلفية.

"هل لديك ما تقوله ؟!"

قلت: "ما كان يجب أن نذهب إلى المسار على أي حال".

استدار أخي وحدق في وجهي وكأنني فقدت عقلي اللعين. والدتي تتلوى في مقعدها.

"قل ذلك مرة أخرى." جاءت كلماته بطيئة ، تقطر من الرهبة. لم أنطق بكلمة واحدة ، لذلك بدأ بالوصول إلى خلف المقعد محاولًا صفعني. لكني كنت كذلك

صغير جدًا ، كان من السهل إخفاءه. انحرفت السيارة إلى اليسار واليمين بينما كان نصف يستدير في اتجاهي ، وهو يضرب الهواء. بالكاد كان يلمسني ، الأمر الذي أشعل نيرانه فقط. سافرنا في صمت حتى التقط أنفاسه. قال: "عندما نعود إلى المنزل ، ستنزع ملابسك".

هذا ما كان سيقوله عندما كان مستعدًا لمنح ضربة قوية ، ولم يكن هناك من يتجنبه. فعلت ما قيل لي. دخلت إلى غرفة نومي وخلعت ملابسي ، وسرت في القاعة إلى غرفته ، وأغلقت الباب خلفي ، وأطفأت الأنوار ، ثم استلقيت على زاوية السرير مع ساقي متدليتين ، وجذعي ممدود أمام أنا و مؤخرتي مكشوفة. كان هذا هو البروتوكول ، وقد صممه لأقصى قدر من الألم النفسي والجسدي.

غالبًا ما كان الضرب وحشيًا ، لكن التوقع كان أسوأ ما في الأمر. لم أستطع رؤية الباب من ورائي ، وكان يأخذ وقته ، ويترك الرهبة تتراكم. عندما سمعته يفتح الباب ، انتابني الذعر. حتى في ذلك الوقت كانت الغرفة مظلمة جدًا لدرجة أنني لم أستطع رؤية الكثير برؤيتي المحيطية ، ولم أستطع الاستعداد للصفعة الأولى حتى ضرب حزامه بشرتي. لم يكن الأمر مجرد لعقين أو ثلاثة.

لم يكن هناك إحصاء معين ، لذلك لم نعرف أبدًا متى أو ما إذا كان سيتوقف.

واستمر هذا الضرب دقائق بعد دقائق. بدأ على مؤخرتي ، لكن اللدغة كانت سيئة للغاية لدرجة أنني سدتها بيدي ، فانتقل إلى أسفل وبدأ بجلد فخذي. عندما أسقطت يدي على فخذي كان يتأرجح في أسفل ظهري.

أحزمني عشرات المرات ، وكان لاهثًا ويسعل ويتصبب عرقا عندما انتهى الأمر. كنت أتنفس ثقيلًا أيضًا ، لكنني لم أبكي. كان شره حقيقياً للغاية وكرهتي أعطتني الشجاعة. لقد رفضت إرضاء ذلك اللعين. وقفت للتو ، ونظرت إلى الشيطان في عينه ، وعرج إلى غرفتي ، ووقفت أمام المرآة. كنت مغطاة بضربات من رقبتي إلى ثنية الركبتين. لم أذهب إلى المدرسة منذ عدة أيام.

عندما تتعرض للضرب باستمرار ، يتبخر الأمل. إنك تخنق عواطفك ، لكن صدمةك تنبعث من الغازات بطرق غير واعية. بعد عدد لا يحصى من الضرب الذي تحملته وشهدته ، ترك هذا الضرب بالذات والدتي في ضباب دائم ، وهي عبارة عن صدفة للمرأة التي كنت أتذكرها منذ بضع سنوات. كانت مشتتة و شاغرة معظم الوقت إلا عندما نادى باسمها.

ثم كانت تأمل كما لو كانت عبدته. لم أكن أعرف إلا بعد سنوات أنها كانت تفكر في الانتحار.

أخي وأنا نقلنا آلامنا لبعضنا البعض. كنا نجلس أو نقف مقابل

أحدهم الآخر ، وكان يوجه اللكمات بأقصى ما يستطيع. عادة ما تبدأ كلعبة ، لكنه كان أكبر منه بأربع سنوات ، وأقوى بكثير ، وكان متصلاً بكل قوته. كلما سقطت ، كنت أقوم وضربني مرة أخرى ، بأقصى ما يستطيع ، صارخًا مثل محارب فنون الدفاع عن النفس في أعلى رئتيه ، وكان وجهه ملتويًا بالغضب.

"أنت لا تؤذيني! هل هذا كل ما لديك سخيف؟ "كنت أصرخ. أردته أن يعرف أنني قد أتحمل المزيد من الألم أكثر من أي وقت مضى ، ولكن عندما حان الوقت للنوم ولم يعد هناك المزيد من المعارك للقتال ، ولا مكان للاختباء ، قمت بتبليل السرير. تقريبا كل ليلة.

كان كل يوم والدتي درسًا في البقاء على قيد الحياة. قيل لها إنها عديمة القيمة في كثير من الأحيان بدأت تصدق ذلك. كل ما فعلته كان محاولة لاسترضائه حتى لا يضرب أبنائها أو يضربها على مؤخرتها ، ولكن كانت هناك أسلاك تعثر غير مرئية في عالمها ، وأحيانًا لم تكن تعرف أبدًا متى أو كيف تفجرها حتى بعد أن صفعها منها. في أحيان أخرى ، عرفت أنها كانت تتلاعب بنفسها لتتعرض لضربة قاسية.

في أحد الأيام ، عدت إلى المنزل مبكرًا من المدرسة مصابًا بألم شديد في الأذن واستلقيت على جانب والدتي من سريرها ، وأذني اليسرى كانت تتألم من الألم الشديد. مع كل خفقان تصاعدت كرهتي. كنت أعلم أنني لن أذهب إلى الطبيب لأن والدي لم يوافق على إنفاق أمواله على الأطباء أو أطباء الأسنان. لم يكن لدينا تأمين صحي أو طبيب أطفال أو طبيب أسنان. إذا أصيبنا أو مرضنا ، فقد طُلب منا التخلص منه لأنه لم يدفع مقابل أي شيء لا يفيد Trunnis Goggins بشكل مباشر. صحتنا لا تلبي هذا المعيار ، وهذا ما أثار استيائي.

بعد حوالي نصف ساعة ، صعدت والدتي إلى الطابق العلوي لتفحصي ، وعندما استلقيت على ظهري ، رأت الدم يتساقط على جانب رقبتي ويلطخ كل الوسادة.

قالت ، "هذا كل شيء ، تعالي معي."

لقد أخرجتني من السرير ، وألبستني ، وساعدتني في سيارتها ، ولكن قبل أن تتمكن من تشغيل المحرك ، طاردنا والدي.

"أين تعتقد أنك ذاهب ؟!"

قالت وهي تدير المحرك: "غرفة الطوارئ". مد يده نحو المقبض لكنها تقشرت أولاً ، تاركةً إياه في غبارها. غاضبًا ، وداس بالداخل ، وأغلق الباب ، ونادى على أخي.

"بني ، أحضر لي جوني ووكرا!" أحضر .Trunnis Jr زجاجة من Red Label وكوبًا من البار المبلل. كان يسكب ويسكب ويشاهد والدي يسقط رصاصة تلو الأخرى. كل واحد أشعل جحيم. "أنت وداود بحاجة إلى أن تكونوا أقوياء ،" هتف. "أنا لا أقوم بتربية مجموعة من المثليين! وهذا ما ستكون عليه إذا ذهبت إلى الطبيب في كل مرة تحصل فيها على القليل من بوووو ، هل تفهم؟ "أومأ أخي برأسه مرتجعا. "اسمك الأخير هو Goggins ، ونحن نتخلص منه!"

وفقًا للطبيب الذي رأيناه في تلك الليلة ، نقلتني والدتي إلى غرفة الطوارئ في الوقت المناسب. كانت عدوى أذني سيئة للغاية لدرجة أننا إذا انتظرنا أكثر من ذلك ، كنت سأفقد سمعي في أذني اليسرى مدى الحياة. لقد خاطرت بمؤخرتها لإنقاذ ملكي وكلانا عرف أنها ستدفع مقابل ذلك. سافرنا إلى المنزل في صمت مخيف.

كان والدي لا يزال يتأرجح على طاولة المطبخ بحلول الوقت الذي اتجهنا فيه إلى طريق الجنة ، وكان أخي لا يزال يصب له الطلقات. خاف ترونيس الابن من والدنا ، لكنه كان يعبد الرجل أيضًا وكان تحت تأثير تعويذه. كأول ولد كان يعامل بشكل أفضل. كان ترونيس لا يزال ينتقده ، ولكن في ذهنه المشوه ، كان ترونيس جونيور أميرًا له. قال له ترونيس: "عندما تكبر سأرغب في رؤيتك أنت رجل منزلك". "وستراني أصبح رجلاً الليلة."

بعد لحظات من عبورنا الباب الأمامي ، ضرب ترونيس والدتنا بلا شعور ، لكن أخي لم يستطع المشاهدة. كلما انفجر الضرب مثل عاصفة رعدية في السماء ، كان ينتظرهم في غرفته. لقد تجاهل الظلام لأن الحقيقة كانت ثقيلة جدًا بالنسبة له. كنت دائما أهتم كثيرا.

خلال فصل الصيف ، لم يكن هناك راحة في منتصف الأسبوع من Trunnis ، لكن أخي وأنا تعلمنا القفز على دراجاتنا والبقاء بعيدًا لأطول فترة ممكنة. ذات يوم ، عدت إلى المنزل لتناول طعام الغداء ودخلت المنزل عبر المرآب كالمعتاد. عادة ما كان والدي ينام بعمق في فترة ما بعد الظهر ، لذلك اعتقدت أن الساحل كان خالصًا. كنت مخطئ. كان والدي مصابًا بجنون العظمة. لقد أجرى صفقات مشبوهة كافية لجذب بعض الأعداء ، وقام بضبط المنبه بعد مغادرة المنزل.

عندما فتحت الباب ، صرخت صفارات الإنذار وانخفضت معدتي. جمدت ،

احتياطيًا على الحائط ، واستمع إلى خطى. سمعت صرير الدرج وعرفت أنني مارست الجنس. نزل إلى الطابق السفلي مرتديًا رداءه المصنوع من القماش البني اللون ، ومسدسه في يده ، وعبر من غرفة الطعام إلى غرفة المعيشة ، وبندقيته إلى الأمام. استطعت أن أرى البرميل يقترب من الزاوية ببطء.

بمجرد إخلاء الزاوية ، تمكن من رؤيتي واقفًا على بعد عشرين قدمًا فقط ، لكنه لم يُسقط سلاحه. صوبه مباشرة بين عيني. حدقت به مباشرة ، فارغًا قدر الإمكان ، وقدماي مثبتتان على ألواح الأرضية. لم يكن هناك أي شخص آخر في المنزل ، وتوقع جزء مني أن يضغط على الزناد ، لكن بحلول هذا الوقت من حياتي لم أعد أهتم بما إذا كنت أعيش أو مت. كنت طفلاً مرهقًا في الثامنة من العمر ، سئمت من الشعور بالرعب من والدي ، وكنت مريضًا من Skateland أيضًا. بعد دقيقة أو دقيقتين أنزل سلاحه وعاد إلى الطابق العلوي.

أصبح من الواضح الآن أن شخصًا ما سيموت على طريق الفردوس.
عرفت والدتي أين احتفظ ترونيس به .38.في بعض الأيام كانت تتوقّف وتتبعه -تصورت كيف ستسير الأمور. كانوا يأخذون سيارات منفصلة إلى سكاتلاند ، وقد تمسك بندقيته من تحت وسائد أريكة المكتب قبل أن يتمكن من الوصول إلى هناك ، وتعيدنا إلى المنزل مبكرًا ، وتضعنا في الفراش ، وتنتظره بالقرب من الباب الأمامي مع مسدسه في يده . عندما توقف ، كانت تخرج من الباب الأمامي وتقتله في ممر سيارته -وتترك جسده ليعثر عليه بائع الحليب. أخرجها أعمامي وإخوتها من الأمر ، لكنهم اتفقوا على أنها بحاجة إلى القيام بشيء جذري أو أنها ستكون هي الميتة.

لقد كانت جارتها القديمة هي التي أرشدتها إلى طريق. اعتادت بيتي أن تعيش على الجانب الآخر من الشارع منا وبعد انتقالها ظلوا على اتصال. كانت بيتي أكبر بعشرين عامًا من أمي ولديها الحكمة لتتناسب معها. شجعت والدتي على التخطيط لأسابيع هروبها مسبقًا. كانت الخطوة الأولى هي الحصول على بطاقة ائتمان باسمها. كان هذا يعني أنها اضطرت إلى إعادة كسب ثقة ترونيس لأنها كانت بحاجة إليه للتوقيع. كما ذكّرت بيتي والدتي بالحفاظ على سرية صداقتهما.

لبضعة أسابيع ، لعبت جاكي دور ترونيس ، وعاملته كما فعلت عندما كانت في التاسعة عشرة من عمرها وجمالها مع النجوم في عينيها. جعلته يعتقد أنها عبدته مرة أخرى ، وعندما تراجعت عن طلب بطاقة ائتمان أمامه ، قال إنه سيكون سعيدًا بمنحها القليل من القوة الشرائية. عندما وصلت البطاقة بالبريد ، شعرت والدتي بحوافها البلاستيكية القاسية من خلال المغلف حيث غمر عقلها الراحة. حملتها على طول ذراعيها وأعجبت بها. توهجت مثل التذكرة الذهبية.

بعد أيام قليلة سمعت والدي يتحدث عنها بفظاظة على الهاتف مع أحد أصدقائه ، بينما كان يتناول الإفطار مع أخي وأنا على طاولة المطبخ. هذا فعلها. مشيت إلى الطاولة وقالت ، "سأترك والدك. يمكنكما البقاء أو يمكنك القدوم معي ."

كان والدي صامتًا وكذلك أخي ، لكنني أطلقت النار من هذا الكرسي كما لو كانت مشتعلة ، وأمسكت ببعض أكياس القمامة السوداء ، وصعدت إلى الطابق العلوي لبدء التعبئة. بدأ أخي في النهاية في جمع أغراضه أيضًا. قبل مغادرتنا ، كان لدى الأربعة منا أسير واحد أخير رائع على طاولة المطبخ. حدقت ترونيس في والدتي ، ممتلئة بالصدمة والازدراء.

قال: "ليس لديك شيء وأنت لا شيء بدوني". "أنت غير متعلم ، وليس لديك أي أموال أو احتمالات. ستصبحين عاهرة في غضون عام ."توقف ثم حول تركيزه إلى أخي وأنا. "أنتما الاثنان ستكبران لتصبحا شاذين. ولا تفكر في العودة يا جاكي. سآخذ امرأة أخرى هنا لتحل مكانك بعد خمس دقائق من مغادرتك ."

أومأت برأسها ووقفت. لقد منحته شبابها ، روحها ، وقد انتهت أخيرًا. لقد حزمت أقل قدر ممكن من ماضيها. تركت معاطف المنك وحلقات الماس. يمكنه إعطائها لصديقته العاهرة بقدر ما تشعر بالقلق.

شاهدنا ترونيس نحمل سيارة فولفو الخاصة بأمي (السيارة الوحيدة التي كان يمتلكها والتي لن يركبها) ، ودراجاتنا مثبتة بالفعل في الخلف. انطلقنا ببطء وفي البداية لم يتزحزح ، لكن قبل أن تنعطف في الزاوية ، كان بإمكاني رؤيته يتحرك نحو المرآب. والدتي تبطلها.

امنحها الفضل ، فقد خططت للطوارئ. لقد اعتقدت أنه سيخلفها ، لذلك لم تتجه غربًا إلى الطريق السريع الذي سيأخذنا إلى منزل والديها في إنديانا. بدلاً من ذلك ، قادت سيارتها إلى منزل بيتي ، على طريق إنشاءات ترابية لم يكن والدي يعرف عنها حتى. (بيتي) كان باب المرآب مفتوحا عندما وصلنا انسحبنا. سحب بيتي الباب ، وبينما أطلق والدي النار على الطريق السريع في سيارته كورفيت لمطاردتنا ، انتظرنا تحت أنفه حتى قبل حلول الظلام بقليل. بحلول ذلك الوقت ، علمنا أنه سيكون في ، Skatelandمفتوحًا. لن يفوت فرصة لكسب بعض المال. بغض النظر.

لقد أخطأ القرف حوالي تسعين ميلاً خارج بوفالو عندما كانت فولفو القديمة

بدأ حرق الزيت. اختنقت أعمدة ضخمة من عادم الحبر من أنبوب الذيل ودخلت والدتي في حالة من الذعر. كان الأمر كما لو أنها كانت تمسك بكل شيء ، وتحشر خوفها عميقًا ، وتخفيه تحت قناع من رباطة الجأش ، حتى ظهرت عقبة وانهارت. قطعت الدموع على وجهها.

"ماذا أفعل؟" سألت أمي ، وعيناها واسعتان مثل الصحون. لم يرغب أخي أبدًا في المغادرة ، وطلب منها أن تستدير. كنت أركب البندقية. نظرت أكثر بترقب. "ماذا أفعل؟"

قلت: "يجب أن نذهب يا أمي". "أمي ، علينا الذهاب."

اقتحمت محطة وقود في مكان مجهول. هستيري ، هرعت إلى هاتف عمومي واتصلت ببيتي.

قالت "لا يمكنني فعل هذا يا بيتي". "تعطلت السيارة. لا بد لي من العودة! "

"أين أنت؟" سألت بيتي بهدوء.

ردت أمي "لا أعرف". "ليس لدي أي فكرة عن مكاني!"

أخبرتها بيتي أن تجد عاملاً في محطة وقود -كل محطة بها تلك الموجودة في ذلك الوقت -ووضعته على الهاتف. أوضح أننا كنا خارج إيري ، بنسلفانيا ، وبعد أن أعطته بيتي بعض التعليمات ، أعاد والدتي إلى الخط.

"جاكي ، هناك وكيل فولفو في إيري. ابحث عن فندق الليلة واستقل السيارة هناك صباح الغد. ستضع المضيفة ما يكفي من الزيت في السيارة لتوصلك إلى هناك ."كانت والدتي تستمع لكنها لم تستجب. "جاكي؟ هل تسمعني؟ افعل ما أقوله وسيكون الأمر على ما يرام ."

"نعم. حسنا ، "همست ، قضت عاطفيا. "الفندق. تاجر فولفو. فهمتها."

لا أعرف ما هو شكل إيري الآن ، ولكن في ذلك الوقت لم يكن هناك سوى فندق واحد لائق في المدينة: فندق هوليداي إن ، ليس بعيدًا عن وكالة فولفو. تابعت أنا وأخي أمي إلى مكتب الاستقبال حيث تلقينا المزيد من الأخبار السيئة. تم حجزها بالكامل. تراجعت أكتاف أمي. وقفت أنا وأخي على جانبيها نحمل ملابسنا في أكياس قمامة سوداء. كنا صورة اليأس ، ورآها المدير الليلي.

قال: "انظر ، سأجهزك ببعض الأسرّة القابلة للطي في غرفة الاجتماعات".
"هناك دورة مياه هناك ، ولكن عليك الخروج مبكرًا لأن لدينا مؤتمرًا يبدأ في الساعة 9صباحًا"

ممتنًا ، لقد استلقينا في غرفة الاجتماعات تلك بسجادها الصناعي ومصابيحها الفلورية ، مطهرنا الشخصي. كنا هاربين وعلى الحبال ، لكن والدتي لم تطوي. استلقت وحدقت في بلاط السقف حتى أومئنا. ثم انزلقت إلى مقهى مجاور لتراقب بقلق دراجاتنا ، وعلى الطريق ، طوال الليل.

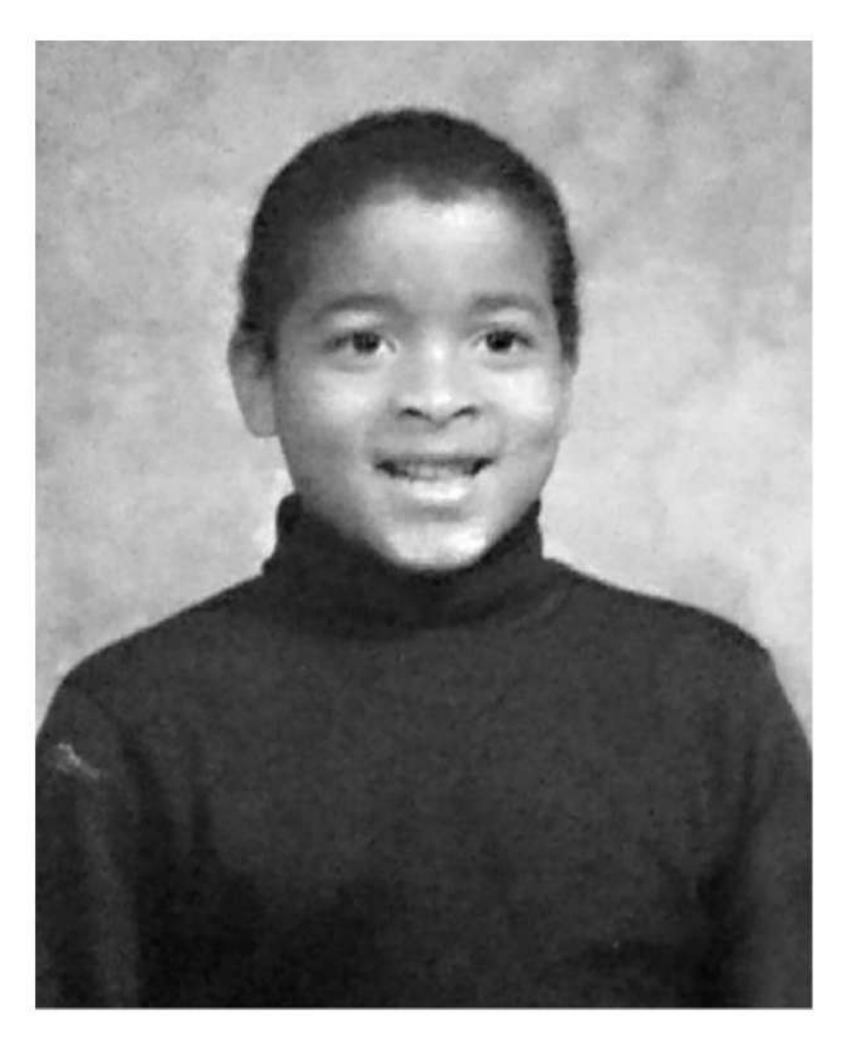
كنا ننتظر خارج وكالة فولفو عندما فتح المرآب ، مما أعطى الميكانيكيين وقتًا كافيًا لتزويدنا بالجزء الذي نحتاجه وإعادتنا إلى الطريق قبل انتهاء يومهم. غادرنا إيري عند غروب الشمس وسافرنا طوال الليل ، ووصلنا إلى منزل جدي في البرازيل ، إنديانا ، بعد ثماني ساعات.

بكت أمي وهي تقف بجوار منزلهم الخشبي القديم قبل الفجر ، وفهمت السبب.

لقد شعر وصولنا بأهمية كبيرة في الماضي والحاضر. كنت لا أزال في الثامنة من عمري ، لكنني بالفعل في مرحلة ثانية من حياتي. لم أكن أعرف ما الذي كان ينتظرني -ما الذي كان ينتظرنا -في تلك المدينة الصغيرة والريفية بجنوب إنديانا ، ولم أكن أهتم كثيرًا. كل ما كنت أعرفه هو أننا هربنا من الجحيم ، ولأول مرة في حياتي ، تحررنا من الشيطان نفسه.

***

مكثنا مع أجدادي لمدة ستة أشهر ، وسجّلت في الصف الثاني -للمرة الثانية -في مدرسة كاثوليكية محلية تسمى البشارة. كنت أنا الوحيد في الثامنة من عمري في الصف الثاني ، لكن لم يكن أي من الأطفال الآخرين يعلم أنني كنت أعيد عامًا ، ولم يكن هناك شك في أنني بحاجة إليه. بالكاد استطعت القراءة ، لكنني كنت محظوظة بما يكفي لوجود الأخت كاثرين كمعلمتي. كانت الأخت كاثرين ، قصيرة وصغيرة الحجم ، تبلغ من العمر ستين عامًا ولديها سن أمامية ذهبية. كانت راهبة لكنها لم ترتدي العادة. كانت أيضًا غاضبة مثل الجحيم ولم تأخذ أي شيء ، وأنا أحب الحمار السفاح.



الصف الثاني في البرازيل

كانت البشارة مدرسة صغيرة. قامت الأخت كاثرين بتدريس كل الصف الأول والثاني في فصل دراسي واحد ، ومع وجود ثمانية عشر طفلاً فقط للتدريس ، لم تكن مستعدة للتنصل من مسؤوليتها وإلقاء اللوم على صراعاتي الأكاديمية ، أو سلوك أي شخص سيئ ، على صعوبات التعلم أو المشاكل العاطفية. لم تكن تعرف خلفيتي ولم يكن عليها ذلك. كل ما كان يهمها هو أنني حضرت إلى بابها لتلقي تعليم في رياض الأطفال ، وكانت وظيفتها هي تشكيل ذهني. كان لديها كل الأعذار في العالم لتزرعني في بعض المتخصصين أو تسموني بمشكلة ، لكن هذا لم يكن أسلوبها. بدأت التدريس قبل تصنيف الأطفال كشيء طبيعي يجب القيام به ، وقد جسدت عقلية عدم الأعذار التي كنت أحتاجها إذا كنت على وشك اللحاق بالركب.

الأخت كاثرين هي السبب في أنني لا أثق أبدًا في الابتسامة أو أحكم على العبوس. ابتسم والدي كثيرًا ، ولم يزعجني كثيرًا ، لكن الأخت العاصفة كاثرين اهتمت بنا ، اهتمت بي. أرادت لنا أن نكون نحن جدا

أفضل. أعرف هذا لأنها أثبتت ذلك من خلال قضاء وقت إضافي معي ، بالقدر الذي استغرقته من الوقت ، حتى احتفظت بالدروس. قبل انتهاء العام ، كان بإمكاني القراءة في الصف الثاني. لم يتكيف ترونيس جونيور تقريبًا أيضًا. في غضون بضعة أشهر عاد إلى بوفالو ، ظل يلقي بظلاله على والدي ويعمل على تفاصيل Skatelandكما لو أنه لم يغادر أبدًا.

بحلول ذلك الوقت ، كنا قد انتقلنا إلى مكان خاص بنا: شقة من غرفتي نوم بمساحة 600قدم مربع في Manor ، Lamplightوهو مبنى سكني عام ، يكلفنا 7دولارات شهريًا.
والدي ، الذي كان يكسب الآلاف كل ليلة ، أرسل بشكل متقطع 25دولارًا كل ثلاثة أو أربعة أسابيع (إذا كان ذلك) لدعم الطفل ، بينما كانت والدتي تكسب بضع مئات من الدولارات شهريًا من وظيفتها في المتجر. في أوقات فراغها ، كانت تأخذ دورات في جامعة ولاية إنديانا ، والتي تكلف المال أيضًا. النقطة المهمة هي أنه كان لدينا فجوات يجب سدها ، لذلك التحقت والدتي بالرعاية الاجتماعية وحصلت على 123دولارًا شهريًا وقسائم طعام. كتبوا لها شيكًا للشهر الأول ، لكن عندما اكتشفوا أنها تملك سيارة ، قاموا باستبعادها ، موضحين أنها إذا باعت سيارتها سيكونون سعداء بمساعدتها.

المشكلة هي أننا عشنا في بلدة ريفية يبلغ عدد سكانها حوالي 8000نسمة ولا يوجد بها نظام نقل جماعي. احتجنا إلى تلك السيارة حتى أتمكن من الوصول إلى المدرسة ، حتى تتمكن من الذهاب إلى العمل وأخذ دروس ليلية. كانت مصممة بشدة على تغيير ظروف حياتها ووجدت حلاً من خلال برنامج مساعدة الأطفال المعالين. رتبت أن يذهب الشيك الخاص بنا إلى جدتي التي وقعته عليها ، لكن هذا لم يجعل الحياة سهلة. إلى أي مدى يمكن أن تصل 123دولارًا حقًا؟

أتذكر بوضوح في إحدى الليالي أننا كنا محطمين لدرجة أننا سافرنا إلى المنزل على خزان غاز كان شبه فارغ ، إلى ثلاجة عارية وفاتورة كهرباء فاتورة مستحقة الدفع ، مع عدم وجود أموال في البنك. ثم تذكرت أنه كان لدينا برطمانا بناء مملوءان بالبنسات وغيرها من العملات المعدنية السائبة. أمسكت بهم من على الرف.

"أمي ، دعونا نحسب التغيير لدينا!"

إبتسمت. كبرت ، علمها والدها أن تلتقط التغيير الذي وجدته في الشارع. لقد تم تشكيله من قبل الكساد الكبير وكان يعرف كيف يكون الشعور بالسقوط والخروج. كان يقول: "أنت لا تعرف أبدًا متى قد تحتاجها". عندما كنا نعيش في الجحيم ، نحمل إلى الوطن آلاف الدولارات كل ليلة ، بدت فكرة أننا سننفد من المال سخيفة ، لكن والدتي احتفظت بعادة طفولتها. اعتادت Trunnisالتقليل من شأنها من أجل ذلك ، لكنها الآن كذلك

حان الوقت لمعرفة المدى الذي يمكن أن يستغرقه العثور على الأموال.

لقد ألقينا هذا التغيير على أرضية غرفة المعيشة وعدنا ما يكفي لتغطية فاتورة الكهرباء وملء خزان الغاز وشراء البقالة. حتى أنه كان لدينا ما يكفي لشراء البرغر في هارديز في طريقنا إلى المنزل. كانت هذه أوقاتًا عصيبة ، لكننا كنا ننجح. بالكاد. فاتت والدتي ترونيس جونيور بشكل رهيب ، لكنها شعرت بالسعادة لأنني كنت أقوم بالتعديل وتكوين صداقات. لقد أمضيت عامًا جيدًا في المدرسة ، ومنذ أول ليلة لنا في إنديانا لم أتبول في السرير مرة واحدة. يبدو أنني كنت أتعافى ، لكن شياطيني لم تختف. كانوا نائمين. وعندما عادوا ، ضربوا بقوة.

***

كان الصف الثالث بمثابة صدمة لنظامي. ليس فقط لأنه كان علينا تعلم الكتابة عندما كنت لا أزال أتعلم قراءة الأحرف الكبيرة ، ولكن لأن معلمتنا ، السيدة د ، لم تكن مثل الأخت كاثرين. كان فصلنا لا يزال صغيراً ، وكان لدينا ما مجموعه عشرين طفلاً ، مقسمين بين الصفين الثالث والرابع ، لكنها لم تتعامل معه بشكل جيد ولم تكن مهتمة بأخذ الوقت الإضافي الذي أحتاجه.

بدأت مشكلتي مع الاختبار القياسي الذي أجريناه خلال الأسبوعين الأولين من الفصل. عادت لي في حالة من الفوضى. كنت لا أزال متأخرة جدًا عن الأطفال الآخرين وواجهت مشكلة في البناء على الدروس من الأيام السابقة ، ناهيك عن العام الدراسي السابق. اعتبرت الأخت كاثرين علامات مماثلة كإشارات لتكريس المزيد من الوقت مع أضعف طالب لها ، وكانت تتحدىني يوميًا. السيدة Dبحثت عن مخرج. خلال الشهر الأول من الفصل ، أخبرت والدتي أنني أنتمي إلى مدرسة مختلفة. واحد من أجل "الطلاب المتميزين".

كل طفل يعرف ما تعنيه كلمة "خاص". هذا يعني أنك على وشك أن تتعرض للوصم لبقية حياتك اللعينة. هذا يعني أنك لست طبيعيًا. كان التهديد وحده هو الزناد ، وقد أصبت بتلعثم بين عشية وضحاها. كان تدفق التفكير إلى الكلام لدي مزدحمًا بالتوتر والقلق ، وكان في أسوأ حالاته في المدرسة.

تخيل أنك الطفل الأسود الوحيد في الفصل ، في المدرسة بأكملها ، وتحمل الإذلال اليومي لكونك أغبى أيضًا. شعرت أن كل ما حاولت فعله أو قوله كان خاطئًا ، وأصبح الأمر سيئًا للغاية لدرجة أنه بدلاً من الرد والتخطي مثل الفينيل المخدوش كلما دعا المعلم اسمي ، غالبًا ما اخترت الصمت. كان الأمر كله يتعلق بالحد من التعرض لحفظ ماء الوجه.

السيدة "د" لم تحاول حتى التعاطف. توجهت مباشرة إلى الإحباط وأخذت تنفثه بالصراخ في وجهي ، أحيانًا عندما كانت تنحني ، ويدها على ظهر كرسيي ، ووجهها على بعد بوصات من وجهي. لم يكن لديها أي فكرة عن صندوق باندورا الذي كانت تمزقه. ذات مرة ، كانت المدرسة ملاذًا آمنًا ، المكان الوحيد الذي كنت أعرف أنه لا يمكنني أن أتعرض فيه للأذى ، لكن في إنديانا تحولت إلى غرفة التعذيب الخاصة بي.

أرادت السيدة "د" أن أخرج من حجرة الدراسة ، ودعمتها الإدارة حتى حاربت والدتي من أجلي. وافق المدير على إبقائي مسجلاً إذا وقعت والدتي في الوقت المحدد مع معالج النطق ووضعتني في علاج جماعي مع طبيب محلي أوصوا به.

كان مكتب الطبيب النفسي مجاورًا لمستشفى ، والذي كان بالضبط المكان الذي تريد وضعه فيه إذا كنت تحاول جعل طفل صغير يشك في نفسه. كان مثل فيلم سيء. أقام The shrink سبعة كراسي في نصف دائرة حوله ، لكن بعض الأطفال لم يجلسوا أو لم يتمكنوا من الجلوس. كان أحد الأطفال يرتدي خوذة ويضرب رأسه بالحائط بشكل متكرر. وقف طفل آخر بينما كان الطبيب في منتصف العقوبة ، مشى باتجاه زاوية بعيدة من الغرفة ، وغاضبًا في سلة المهملات. كان الطفل الجالس بجواري الشخص الأكثر طبيعية في المجموعة ، وقد أشعل النار في منزله! أستطيع أن أتذكر التحديق في المنكمش في أول يوم لي ، أفكر ، لا توجد طريقة أن أنتمي إلى هنا.

أثارت هذه التجربة قلقي الاجتماعي عدة درجات. كان تلعثمي خارج نطاق السيطرة. بدأ شعري يتساقط ، وتفتحت بقع بيضاء على بشرتي الداكنة. شخّصني الطبيب بإصابتي باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه ووصف لي عقار ريتالين ، لكن مشاكلي كانت أكثر تعقيدًا.

كنت أعاني من ضغوط سامة.

لقد ثبت أن نوع الإيذاء الجسدي والعاطفي الذي تعرضت له له مجموعة من الآثار الجانبية على الأطفال الصغار لأنه في سنواتنا الأولى ينمو الدماغ ويتطور بسرعة كبيرة. إذا كان والدك ، خلال تلك السنوات ، عازفًا شريرًا عازمًا على تدمير كل شخص في منزله ، وارتفاع التوتر ، وعندما تحدث هذه الموجات بشكل متكرر بما فيه الكفاية ، يمكنك رسم خط عبر القمم. هذا هو خط الأساس الجديد الخاص بك. يضع الأطفال في وضع "القتال أو الهروب" الدائم. يمكن أن يكون القتال أو الهروب أداة رائعة عندما تكون في خطر لأنه يدفعك للمعركة من خلال المتاعب أو الركض بعيدًا عن المتاعب ، لكنها ليست طريقة للعيش.

أنا لست من النوع الذي يحاول شرح كل شيء بالعلم ، لكن الحقائق هي حقائق. قرأت أن بعض أطباء الأطفال يعتقدون أن الإجهاد السام يضر الأطفال أكثر من شلل الأطفال أو التهاب السحايا. أعلم بشكل مباشر أنه يؤدي إلى صعوبات التعلم والقلق الاجتماعي لأنه وفقًا للأطباء يحد من تطور اللغة والذاكرة ، مما يجعل من الصعب حتى على أكثر الطلاب موهوبين تذكر ما تعلموه بالفعل. بالنظر إلى اللعبة الطويلة ، عندما يكبر أطفال مثلي ، فإنهم يواجهون خطرًا متزايدًا للإصابة بالاكتئاب وأمراض القلب والسمنة والسرطان ، ناهيك عن التدخين وإدمان الكحول وتعاطي المخدرات. أولئك الذين نشأوا في أسر مسيئة لديهم احتمالية متزايدة للاعتقال كأحداث بنسبة 53في المائة. زادت احتمالات ارتكابهم لجرائم عنيفة كشخص بالغ بنسبة 38بالمائة. كنت الطفل الملصق لهذا المصطلح العام الذي سمعناه جميعًا من قبل: "الشباب المعرض للخطر". لم تكن والدتي هي التي تقوم بتربية السفاح.

انظر إلى الأرقام وستجد أنه من الواضح: إذا وضعني أي شخص في مسار مدمر ، فسيكون هذا هو Trunnis Goggins.

لم أبق في العلاج الجماعي لفترة طويلة ، ولم أتناول عقار الريتالين أيضًا. اصطحبتني أمي بعد جلستي الثانية وجلست في المقعد الأمامي لسيارتها وأنا أحدق بألف ياردة. قلت "أمي ، لن أعود". "هؤلاء الأولاد مجانين." وافقت.

لكنني كنت لا أزال طفلة متضررة ، وعلى الرغم من وجود تدخلات مثبتة بشأن أفضل طريقة لتعليم وإدارة الأطفال الذين يعانون من الإجهاد السام ، فمن العدل أن نقول إن السيدة "د" لم تحصل على تلك المذكرات. لا أستطيع أن ألومها على جهلها. لم يكن العلم واضحًا في الثمانينيات كما هو الآن. كل ما أعرفه هو أن الأخت كاثرين عملت في الخنادق مع نفس الطفل المشوه الذي تعاملت معه السيدة "د" ، لكنها حافظت على توقعات عالية ولم تدع إحباطها يطغى عليها. كانت لديها عقلية ، انظر ، الجميع يتعلم بطريقة مختلفة وسنكتشف كيف تتعلم. استنتجت أنني بحاجة إلى التكرار. كنت بحاجة إلى حل نفس المشكلات مرارًا وتكرارًا بطريقة مختلفة للتعلم ، وكانت تعلم أن ذلك يستغرق وقتًا. كانت السيدة Dتدور حول الإنتاجية. كانت تقول ، استمر أو اخرج. في غضون ذلك ، شعرت بأنني محاصر في الزاوية. كنت أعلم أنه إذا لم أُظهر بعض التحسن ، فسوف يتم شحني في النهاية إلى هذا الثقب الأسود الخاص للأبد ، لذلك وجدت حلاً.

لقد بدأت في الغش.

كانت الدراسة صعبة ، خاصةً مع عقلي السيئ ، لكنني كنت غشاشًا جيدًا. لقد قمت بنسخ الواجبات المنزلية لأصدقائي ومسح عمل جيراني أثناء الاختبارات.

حتى أنني قمت بنسخ الإجابات في الاختبارات الموحدة التي لم يكن لها أي تأثير على درجاتي. انها عملت! أدت درجات اختباري المتزايدة إلى استرضاء السيدة "د" ، وتوقفت والدتي عن تلقي مكالمات من المدرسة. اعتقدت أنني قد قمت بحل مشكلة عندما كنت أقوم بالفعل بإنشاء مشاكل جديدة من خلال اتخاذ الطريق الأقل مقاومة. أكدت آلية التأقلم الخاصة بي أنني لن أتعلم القرفصاء في المدرسة أبدًا ، وأنني لن ألحق به أبدًا ، مما دفعني إلى الاقتراب من مصير فاشل.

كانت نعمة تلك السنوات الأولى في البرازيل هي أنني كنت أصغر من أن أفهم نوع التحيز الذي سأواجهه قريبًا في مسقط رأسي الجديد.
عندما تكون أنت الوحيد من نوعه ، فأنت في خطر أن يتم دفعك نحو الهوامش ، ويشتبه فيك ويتجاهلك ويتنمر عليك ويسوء معاملتك من قبل الجهلة. هذه هي الطريقة التي كانت عليها الحياة ، خاصة في ذلك الوقت ، وبحلول الوقت الذي ركلني فيه هذا الواقع في حنجرتي ، كانت حياتي قد أصبحت بالفعل ملف تعريف ارتباط كامل ، اللعنة عليك الحظ. كلما فتحته ، تلقيت نفس الرسالة.

لقد ولدت لتفشل!

التحدي رقم 1

وصلت بطاقاتي السيئة في وقت مبكر وظلت عالقة لبعض الوقت ، لكن الجميع يواجه تحديات في الحياة في مرحلة ما. ماذا كانت يدك السيئة؟ ما نوع الهراء الذي تعاملت معه أثناء نشأتك؟ هل تعرضت للضرب؟ أساء؟ تخويف؟ هل شعرت من قبل بعدم الأمان؟ ربما يكون العامل الذي يحدك هو أنك نشأت مدعومًا ومريحًا ، ولم تدفع نفسك أبدًا؟

ما هي العوامل الحالية التي تحد من نموك ونجاحك؟ هل هناك من يقف في طريقك في العمل أو المدرسة؟ هل لا يحظى بالتقدير الكافي ويتم تجاهلك للفرص؟ ما هي الاحتمالات الطويلة التي تواجهها الآن؟ هل تقف في طريقك؟

قم بتقسيم دفتر يومياتك -إذا لم يكن لديك واحدة ، فقم بشراء واحدة أو ابدأ واحدة على الكمبيوتر المحمول أو الجهاز اللوحي أو في تطبيق الملاحظات على هاتفك الذكي -واكتبها جميعًا بتفاصيل دقيقة. لا تكن لطيفًا مع هذه المهمة. لقد أريتكم كل قطعة من مغسلتي المتسخة. إذا تعرضت للأذى أو ما زلت في طريق الأذى ، أخبر القصة بالكامل.

امنح الألم شكله. استوعب قوتها ، لأنك على وشك قلب هذا القرف.

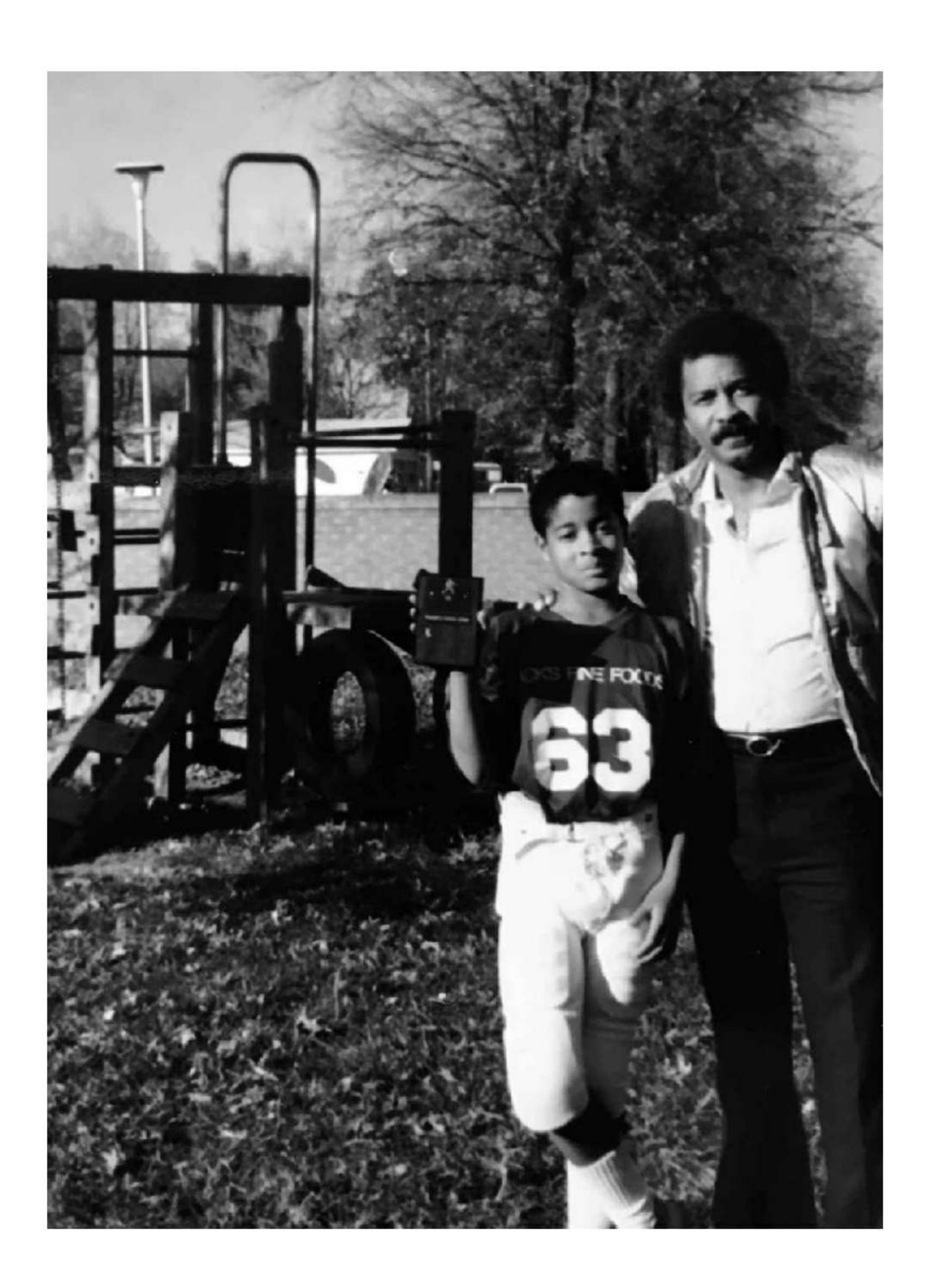
ستستخدم قصتك ، قائمة الأعذار هذه ، هذه الأسباب الوجيهة للغاية التي تجعلك لا ترقى إلى مستوى اللعين ، لتغذية نجاحك النهائي. يبدو ممتعا أليس كذلك؟ نعم ، لن يكون الأمر كذلك. لكن لا تقلق بشأن ذلك بعد. نحن سنصل. في الوقت الحالي ، فقط جرد.

بمجرد الحصول على قائمتك ، شاركها مع من تريد. بالنسبة للبعض ، قد يعني ذلك تسجيل الدخول إلى وسائل التواصل الاجتماعي ، ونشر صورة ، وكتابة بضعة أسطر حول كيف تتحداك ظروفك الماضية أو الحالية بعمق روحك. إذا كان الأمر كذلك ، فاستخدم علامة التصنيف #badhand #canthurtme. خلاف ذلك ، تقر وتقبل بشكل خاص. أيا كان يعمل للكم. أعلم أنه صعب ، لكن هذا العمل وحده سيبدأ في تمكينك من التغلب عليه.

الفصل الثاني

2.آلام الحق

كان فيلم ويلموث إيرفينغ بداية جديدة. حتى التقى بوالدتي وطلب رقم هاتفها ، كل ما كنت أعرفه هو البؤس والنضال. عندما كان المال جيدًا ، كانت الصدمة هي التي تحدد حياتنا. بمجرد أن نتحرر من والدي ، جرفنا الخلل الوظيفي على مستوى اضطراب ما بعد الصدمة والفقر. ثم ، عندما كنت في الصف الرابع ، التقت ويلموث ، نجار ناجح ومقاول عام من إنديانابوليس. كانت منجذبة إلى ابتسامته السهلة وأسلوبه المريح. لم يكن فيه عنف. أعطانا الإذن بالزفير. مع وجوده حوله شعرنا وكأننا حصلنا على بعض الدعم ، وكأن شيئًا جيدًا كان يحدث لنا أخيرًا.


63

ضحكت عندما كانا معًا. كانت ابتسامتها مشرقة وحقيقية. وقفت أكثر استقامة. أعطاها فخرًا وجعلها تشعر بالجمال مرة أخرى. بالنسبة لي ، أصبح ويلموث قريبًا من شخصية الأب السليمة كما كنت في أي وقت مضى. لم يدللني. لم يخبرني أنه أحبني أو أحب أيًا من ذلك القرف المزيف المزيف ، لكنه كان هناك. كانت كرة السلة هاجسًا لي منذ المدرسة الابتدائية. كان جوهر علاقتي مع أعز أصدقائي ، جوني نيكولز ، وكان ويلموث يلعبان. كان هو وأنا نضرب الملاعب معًا طوال الوقت. أظهر لي حركات ، وضبط انضباطي الدفاعي ، وساعدني في تطوير تسديدة قفز. احتفلنا نحن الثلاثة بأعياد الميلاد والأعياد معًا ، وفي الصيف قبل الصف الثامن ، نزل على ركبة واحدة وطلب من والدتي جعلها رسمية.

عاش ويلموث في إنديانابوليس ، وكانت خطتنا هي الانتقال للعيش معه في الصيف التالي. على الرغم من أنه لم يكن بنفس ثراء ترونيس ، إلا أنه كان يكسب عيشًا لطيفًا وتطلعنا إلى الحياة في المدينة مرة أخرى. ثم في عام ، 1989بعد يوم من عيد الميلاد ، توقف كل شيء.

لم ننتقل إلى إندي بدوام كامل بعد ، وقد أمضى يوم عيد الميلاد معنا في منزل أجدادي في البرازيل. في اليوم التالي ، خاض مباراة كرة سلة في دوري الرجال ودعاني للالتحاق بأحد زملائه في الفريق. كنت متحمسة للغاية لأنني حزمت حقائبي قبل يومين ، لكنه أخبرني ذلك الصباح أنني لا أستطيع الحضور بعد كل شيء.

قال: "سأبقيك هنا هذه المرة ، يا ليتل ديفيد". أسقطت رأسي وتنهدت. كان يستطيع أن يخبرني أنني مستاء وحاول طمأنتي. "والدتك ستصعد في غضون أيام قليلة ويمكننا لعب الكرة بعد ذلك."

أومأت برأسي ، على مضض ، لكنني لم أترعرع على التطفل في شؤون الكبار وكنت أعرف أنني لست مدينًا بشرح أو لعبة مكياج. شاهدنا أنا وأمي من الشرفة الأمامية وهو يتراجع من المرآب ، وابتسم ، وقدم لنا تلك الموجة المنفردة له. ثم انطلق بالسيارة.

كانت آخر مرة رأيناه فيها على قيد الحياة.

لعب في مباراة الدوري للرجال في تلك الليلة ، كما هو مخطط له ، وتوجه إلى المنزل بمفرده إلى "المنزل مع الأسود البيضاء". كلما أعطى التوجيهات ل

الأصدقاء أو العائلة أو رجال التوصيل ، هكذا وصف دائمًا منزله المصمم على طراز المزرعة ، وممره مؤطر بمنحتي أسد أبيض مرتفعين على أعمدة. توغل بينهم وبين المرآب حيث يمكنه دخول المنزل مباشرة ، غافلاً عن الخطر الذي ينتقل من الخلف. لم يغلق باب المرآب أبدًا.

كانوا يخرجونه لساعات ، في انتظار نافذة ، وبينما كان يخرج من الباب الجانبي للسائق ، خرجوا من الظل وأطلقوا النار من مسافة قريبة. أصيب بخمس رصاصات في صدره. عندما سقط على أرضية مرآبه ، تخطاه المسلح وأطلق رصاصة قاتلة بين عينيه.

عاش والد ويلموث على بعد بضع بنايات ، وعندما مر بالسيارة في صباح اليوم التالي ، لاحظ باب جراج ابنه مفتوحًا وعرف أن هناك شيئًا ما خطأ. سار في الممر إلى المرآب حيث كان يبكي على ابنه الميت.

كان ويلموث يبلغ من العمر ثلاثة وأربعين عامًا فقط.

كنت لا أزال في منزل جدتي عندما اتصلت والدة ويلموث بعد لحظات. أغلقت المكالمة وأشارت إليّ إلى جانبها لكي أفصل الأخبار. فكرت في أمي. كان ويلموث منقذها. كانت تخرج من قوقعتها ، منفتحة ومستعدة للإيمان بالأشياء الجيدة. ماذا سيفعل هذا لها؟

هل يعطيها الله فترة راحة؟ لقد بدأت على نار هادئة ولكن في غضون ثوان طغت عليّ الغضب. تحررت من جدتي ، لكمت الثلاجة ، وتركت انبعاجًا.

سافرنا إلى منزلنا لنجد والدتي ، التي كانت محمومة بالفعل لأنها لم تسمع من ويلموث. اتصلت بمنزله قبل وصولنا مباشرة ، وعندما التقط أحد المحققين الهاتف أحيرها ، لكنها لم تتوقع ذلك.

كيف يمكنها؟ رأينا ارتباكها بينما كانت جدتي تسير على الطريق ، ونزعت الهاتف عن أصابعها ، وجلستها.

لم تصدقنا في البداية. كان ويلموث مخادعًا وكان هذا مجرد نوع من الحيلة المضحكة التي قد يحاول تنفيذها. ثم تذكرت أنه أصيب برصاصة قبل شهرين. لقد أخبرها أن الرجال الذين فعلوا ذلك لم يكونوا من بعده.

أن تلك الرصاصات كانت مخصصة لشخص آخر ، ولأنها مجرد خدشها ، قررت أن تنسى الأمر برمته. حتى تلك اللحظة ، لم تكن أبدًا

اشتبهت في أن ويلموث كانت تعيش حياة شوارع سرية لا تعرف عنها شيئًا ، ولم تكتشف الشرطة أبدًا سبب إطلاق النار عليه وقتله. كانت التكهنات أنه متورط في صفقة تجارية مشبوهة أو أن صفقة مخدرات ساءت. كانت والدتي لا تزال في حالة إنكار عندما حزمت الحقيبة ، لكنها ضمنت فستانًا لجنازته.

عندما وصلنا ، كان منزله ملفوفًا بشريط من شريط الشرطة الأصفر كهدية عيد ميلاد مزيفة. لم يكن هذا مزحة. وقفت أمي واقفة تحت الشريط ، واتبعتها خلفها مباشرة إلى الباب الأمامي. في الطريق ، أتذكر أنني ألقيت نظرة خاطفة على يساري محاولًا الحصول على لمحة عن المشهد الذي قُتل فيه ويلموث. كان دمه البارد لا يزال متجمعًا على أرضية المرآب. كنت في الرابعة عشرة من عمري أتجول في مسرح جريمة نشط ، لكن لا أحد ، ولا والدتي ، ولا عائلة ويلموث ، ولا حتى الشرطة بدت منزعجة لوجودي هناك ، واستوعبت الشعور الثقيل لقتل زوج أمي المحتمل.

وبقدر ما يبدو عليه الأمر من سوء ، سمحت الشرطة لأمي بالبقاء في منزل ويلموث في تلك الليلة. وبدلاً من البقاء بمفردها ، كان لها صهرها هناك مسلحًا ببندقيته في حالة عودة القتلة. انتهى بي المطاف في غرفة نوم خلفية في منزل أخت ويلموث ، وهو منزل مظلم ومخيف على بعد أميال قليلة ، وتركت وحدي طوال الليل. كان المنزل مؤثثًا بأحد أجهزة التلفزيون التناظرية المزودة بثلاث عشرة قناة على الاتصال الهاتفي. ثلاث قنوات فقط أتت خالية من الكهرباء الساكنة ، وأبقيتها على الأخبار المحلية. قاموا بتشغيل نفس الشريط على حلقة كل ثلاثين دقيقة: لقطات لأمي وأنا نتخبط تحت شريط الشرطة ثم نشاهد ويلموث وهو يقود عربة نحو سيارة إسعاف منتظرة ، ملاءة فوق جسده.

كان مثل مشهد رعب. جلست هناك بمفردي ، أشاهد نفس اللقطات مرارًا وتكرارًا. كان عقلي سجلاً محطمًا استمر في القفز إلى الظلام. كان الماضي كئيبًا والآن أصبح مستقبلنا الأزرق السماوي مزعجًا للغاية. لن يكون هناك أي مهلة ، فقط واقعي المألوف المريع الذي يخنق كل الضوء. في كل مرة أشاهدها ، كان خوفي ينمو حتى ملأ الغرفة ، وما زلت لا أستطيع التوقف.

بعد أيام قليلة من دفننا ويلموث ، وبعد حلول العام الجديد مباشرة ، استقلت حافلة مدرسية في البرازيل ، إنديانا. كنت لا أزال حزينًا ، وكان رأسي يدور لأن أمي وأنا لم نقرر ما إذا كنا نقيم في البرازيل أم لا ننتقل إلى إنديانابوليس كما هو مخطط. كنا في طي النسيان وبقيت في حالة صدمة. ما زالت لم تبكي بسبب موت ويلموث. بدلا من ذلك

أصبح شاغرا عاطفيا مرة أخرى. كان الأمر كما لو أن كل الألم الذي عانت منه في حياتها قد ظهر مرة أخرى كجرح واحد اختفت فيه ، ولم يكن هناك وصول إليها في هذا الفراغ. في هذه الأثناء ، كانت المدرسة في بدايتها ، لذلك لعبت مع الوقت ، أبحث عن أي ذرة عادية يمكنني التمسك بها.

لكنها كانت صعبة. ركبت الحافلة إلى المدرسة في معظم الأيام ، وفي أول يوم عودتي ، لم أستطع هز ذكرى كنت قد دفنتها في العام السابق. في ذلك الصباح ، انزلقت إلى مقعد فوق الإطار الخلفي الأيسر المطل على الشارع كالمعتاد. عندما وصلنا إلى المدرسة توقفت الحافلة إلى الرصيف ، احتجنا إلى انتظار تحرك من أمامنا قبل أن نتمكن من النزول. في هذه الأثناء ، توقفت سيارة إلى جانبنا ، وركض طفل صغير لطيف شديد الشغف نحو حافلتنا يحمل طبقًا من البسكويت. لم يره السائق. اندفعت الحافلة إلى الأمام.

لاحظت النظرة المقلقة على وجه والدته قبل أن يتناثر الدم المفاجئ على نافذتي. عوى والدته من الرعب. لم تعد بيننا. بدت وكأنها حيوان شرس جريح وهي تسحب الشعر من رأسها من الجذور. سرعان ما دقت صفارات الإنذار من بعيد وصرخت أقرب في الثانية. كان الصبي الصغير يبلغ من العمر ست سنوات. كانت ملفات تعريف الارتباط هدية للسائق.

لقد أُمرنا جميعًا بالنزول من الحافلة ، وبينما كنت أسير بجوار المأساة ، لسبب ما -أطلق عليه فضول الإنسان ، وأطلق عليه سحب مغناطيسي من الظلام إلى الظلام -ألقيت نظرة خاطفة تحت الحافلة ورأيته. كان رأسه مسطحًا مثل الورق تقريبًا ، واختلط دماغه ودمه تحت العربة مثل الزيت المستهلك.

لمدة عام كامل لم أفكر في تلك الصورة ولو مرة واحدة ، لكن موت ويلموث أعاد إيقاظها ، والآن كان كل ما يمكنني التفكير فيه. كنت وراء الشحوب.
لا شيء يهمني لقد رأيت ما يكفي لأعرف أن العالم مليء بالمأساة الإنسانية وأنه سيستمر في التراكم في الانجرافات حتى يتم ابتلاعها

أنا.

لم أستطع النوم في السرير بعد الآن. ولا أمي. نامت على كرسي ذراعها مع وجود التلفزيون في وضع الانفجار أو مع كتاب في يديها. لفترة وجيزة ، حاولت أن ألتف في السرير في الليل لكنني كنت أستيقظ دائمًا في وضع الجنين على الأرض. في النهاية استسلمت ووضعت في سريري منخفضًا على الأرض. ربما لأنني عرفت أنه إذا كان بإمكاني العثور على الراحة في المكان السفلي فلن يكون هناك المزيد من السقوط.

كنا شخصين في أمس الحاجة إلى بداية جديدة كنا نظن أننا قادمون ، لذلك

حتى بدون ويلموث ، انتقلنا إلى إنديانابوليس. أعدتني والدتي لامتحانات القبول في مدرسة ، Cathedral High School وهي أكاديمية تحضيرية جامعية خاصة في قلب المدينة. كالعادة ، لقد غششت ، وابتعدت عن اللعين الذكي أيضًا.

عندما وصل خطاب القبول وجدول الحصص بالبريد في الصيف قبل السنة الأولى ، كنت أبحث في قائمة كاملة من فصول AP!

اخترقت طريقي ، غشًا ونسخًا ، وتمكنت من تكوين فريق كرة السلة للطلبة الجدد ، والذي كان أحد أفضل فرق المبتدئين في الولاية بأكملها. كان لدينا العديد من لاعبي الكلية المستقبليين ، وبدأت في القاعدة.

كان ذلك بمثابة تعزيز للثقة ، ولكن ليس من النوع الذي يمكنني البناء عليه لأنني كنت أعرف أنني كنت احتيالاً أكاديميًا. بالإضافة إلى ذلك ، كلفت المدرسة أمي الكثير من المال ، لذا بعد عام واحد فقط في الكاتدرائية ، سحبت القابس.

لقد بدأت سنتي الثانية في مدرسة ، North Central High Schoolوهي مدرسة عامة بها 4000طفل في حي تقطنه أغلبية من السود ، وفي أول يوم لي ظهرت كصبي أبيض من .preppyكان سروالي ضيقًا جدًا بالتأكيد ، وكان قميصي ذو الياقات مدسوسًا في محيط الخصر مع حزام مضفر. السبب الوحيد الذي جعلني لا أضحك تمامًا من المبنى هو أنني استطعت الكرة.

كانت سنتي الثانية تدور حول أن أكون رائعًا. لقد غيرت خزانة ملابسي ، التي تأثرت بشكل متزايد بثقافة الهيب هوب ، وتوقفت مع فرق العصابات وغيرهم من الجانحين ، مما يعني أنني لم أذهب دائمًا إلى المدرسة. ذات يوم ، عادت أمي إلى المنزل في منتصف النهار ووجدتني جالسًا حول طاولة غرفة الطعام لدينا مع ما وصفته بـ "عشرة بلطجية". لم تكن مخطئة.

في غضون أسابيع قليلة جمعتنا وأعادتنا إلى البرازيل ، إنديانا.

لقد التحقت بمدرسة Northview High Schoolفي أسبوع تجارب كرة السلة ، وأتذكر أنني حضرت في وقت الغداء عندما كانت الكافتيريا ممتلئة. كان هناك 1200طفل مسجلين في نورثفيو ، خمسة منهم فقط كانوا من السود ، وفي المرة الأخيرة التي رآني فيها أي منهم ، كنت أشبههم كثيرًا. ليس بعد الآن.

مشيت إلى المدرسة في ذلك اليوم مرتديًا بنطالاً بخمسة أحجام كبيرة جدًا ومتدليًا منخفضًا. ارتديت أيضًا سترة شيكاغو بولز كبيرة الحجم مع قبعة متجهة للخلف ، ومرصعة على الجانب. في غضون ثوان ، كانت كل العيون على عاتقي. كان المدرسون والطلاب والموظفون الإداريون يحدقون في وجهي وكأنني بعض الأنواع الغريبة. كنت أول طفل أسود شرير يراه الكثير منهم في الحياة الواقعية. مجرد وجودي أوقف الموسيقى. كنت الإبرة تجر عبر الفينيل ، وأخدش إيقاعًا جديدًا تمامًا ، ومثل الهيب هوب نفسه ، لاحظ الجميع ولكن ليس الجميع

أحب ما سمعوه. تبخترت في المشهد وكأنني لم أبذل قصارى جهدي.

لكن تلك كانت كذبه. لقد تصرفت بكل أنواع الغرور وكان دخولي صاخبًا للغاية ، لكنني شعرت بعدم الأمان عند العودة إلى هناك. كان بوفالو يعيش في جحيم مشتعل. كانت سنواتي الأولى في البرازيل حاضنة مثالية لإجهاد ما بعد الصدمة ، وقبل مغادرتي تلقيت جرعة مضاعفة من صدمة الموت.

كان الانتقال إلى إنديانابوليس فرصة للهروب من الشفقة وترك كل ما وراءك. لم يكن الفصل سهلاً بالنسبة لي ، لكنني كونت صداقات وطوّرت أسلوبًا جديدًا. الآن ، بعد عودتي ، بدوت مختلفًا بما فيه الكفاية من الخارج لإدامة الوهم بأنني قد تغيرت ، لكن من أجل التغيير ، عليك العمل من خلال الهراء. واجهها وكن واقعيًا. لم أقم بأي قدر من هذا العمل الشاق. كنت لا أزال طفلاً غبيًا ليس لدي أي شيء صلب لأتكئ عليه ، وقد مزقت اختبارات كرة السلة أي ثقة تركتها.

عندما وصلت إلى صالة الألعاب الرياضية ، جعلوني أرتدي زيًا رسميًا بدلاً من ارتداء ملابسي الرياضية الأكثر شيوعًا. في ذلك الوقت ، كان الأسلوب يتسم بالفضاء والضخامة ، وهو ما جعله كريس ويبر وجالين روز من فرقة فاب فايف مشهورين في جامعة ميشيغان. لم يكن لدى المدربين في البرازيل أصابعهم على هذا النبض. لقد وضعوني في النسخة الضيقة من شورت كرة السلة ، والتي خنقت خصيتي ، وعانقت فخذي بشدة ، وشعرت بكل أنواع الخطأ. لقد كنت محاصرًا في حالة الأحلام المفضلة للمدربين: وقت لاري بيرد.

كان ذلك منطقيًا لأن لاري ليجند كان أساسًا قديسًا شفيعًا في البرازيل وجميع أنحاء إنديانا. في الواقع ، ذهبت ابنته إلى مدرستنا. كنا أصدقاء. لكن هذا لا يعني أنني أردت أن أرتدي مثله!

ثم كان هناك آداب السلوك الخاصة بي. في إنديانابوليس ، دعونا نتحدث عن الهراء في الملعب. إذا قمت بحركة جيدة أو أصبت برصاصة في وجهك ، فقد تحدثت عن والدتك أو صديقتك. في إندي ، أجريت بحثًا عن حديثي الهراء. أنا جيد في ذلك.
كنت Draymond Green في مدرستي ، وكان كل ذلك جزءًا من ثقافة كرة السلة في المدينة. في بلد المزرعة ، كلفني ذلك. عندما بدأت التجارب ، تعاملت مع الصخرة ، وعندما عبرت بعض الأطفال وجعلتهم يبدون سيئين ، أخبرتهم والمدربين. لقد أحرج موقفي المدربين (الذين كانوا يجهلون على ما يبدو أن بطلهم ، لاري ليجند ، كان متحدثًا رائعًا عن القمامة طوال الوقت) ، ولم يمض وقت طويل قبل أن يأخذوا الكرة من يدي ويضعوني في الملعب الأمامي ، مركز لم ألعبه من قبل. كنت غير مرتاح لأسفل ولعبت هكذا. هذا يصمتني جيدا في هذه الأثناء ، كان جوني هو المسيطر.

نعمتي الوحيدة في ذلك الأسبوع كانت العودة مع جوني نيكولز. بقينا قريبين عندما كنت بعيدًا وعادت معاركنا الماراثونية الفردية على قدم وساق. على الرغم من أنه كان صغير الحجم ، إلا أنه كان دائمًا لاعبًا لطيفًا وكان أحد أفضل اللاعبين على الأرض أثناء الاختبارات. كان يستنزف الطلقات ويرى الرجل المفتوح ويدير المحكمة. لم يكن الأمر مفاجئًا عندما انضم إلى الفرقة الموسيقية ، لكننا صُدمنا لأنني بالكاد صنعت JV.

لقد سحقت. وليس بسبب اختبارات كرة السلة. بالنسبة لي ، كانت هذه النتيجة عرضًا آخر لشيء آخر كنت أشعر به. بدت البرازيل متشابهة ، لكن الخراء شعرت بالاختلاف هذه المرة. كانت المدرسة الابتدائية صعبة من الناحية الأكاديمية ، ولكن على الرغم من أننا كنا إحدى العائلات السوداء القليلة في المدينة ، إلا أنني لم ألاحظ أو أشعر بأي عنصرية واضحة. عندما كنت مراهقًا ، جربته في كل مكان ، ولم يكن ذلك بسبب أنني أصبحت شديد الحساسية. لطالما كانت هناك عنصرية صريحة.

بعد فترة وجيزة من العودة إلى البرازيل ، ذهبت أنا وابن عمي داميان إلى حفلة في البلاد. بقينا في الخارج بعد حظر التجول. في الواقع ، كنا مستيقظين طوال الليل ، وبعد الفجر اتصلنا بجدتنا لتوصيلها إلى المنزل.

"اعذرني؟" هي سألت. "لقد عصيتني ، لذا يمكنك أيضًا البدء في المشي."

استلمت هذا.

عاشت على بعد عشرة أميال ، على طريق ريفي طويل ، لكننا كنا نمزح واستمتعنا عندما بدأنا في التنزه. عاش داميان في إنديانابوليس وكنا نرتدي بنطال الجينز الفضفاض ونرتدي سترات ستارتر كبيرة الحجم ، وهي ليست بالضبط معدات تقليدية على الطرق الريفية في البرازيل. كنا نسير سبعة أميال في غضون ساعات قليلة عندما جاءت شاحنة صغيرة تقفز على مدرج المطار في اتجاهنا. اتجهنا إلى جانب الطريق للسماح له بالمرور ، لكنه تباطأ ، وعندما تسلل من أمامنا ، تمكنا من رؤية مراهقين في الكابينة وثالث يقف في سرير الشاحنة. أشار الراكب وصرخ عبر نافذته المفتوحة.

"الزنوج!"

لم نبالغ في رد فعلنا. وضعنا رؤوسنا لأسفل وواصلنا السير بنفس الوتيرة ، حتى سمعنا أن الشاحنة الضاربة تتأرجح لتتوقف على بقعة من الحصى ، وتحدث عاصفة ترابية. هذا عندما استدرت ورأيت الراكب ، وهو غذر

يبدو متخلفًا ، اخرج من كابينة الشاحنة بمسدس في يده. صوبها إلى رأسي وهو يلاحق نحوي.

"من أين أنت ، ولماذا اللعنة عليك هنا في هذه المدينة اللعينة؟!"

خفف داميان الطريق ، بينما أغلقت عيناي مع المسلح ولم أقل شيئًا. خطى على بعد قدمين مني. التهديد بالعنف لا يصبح أكثر واقعية من ذلك. مزقت قشعريرة جلدي ، لكنني رفضت الركض أو الانكماش.

بعد ثوانٍ عاد إلى الشاحنة وانطلقوا مسرعين.

لم تكن هذه هي المرة الأولى التي أسمع فيها الكلمة. قبل ذلك بوقت قصير كنت أتسكع في بيتزا هت مع جوني واثنين من الفتيات ، بما في ذلك امرأة سمراء أحببتها ، اسمها بام. لقد أحببتني أيضًا ، لكننا لم نتصرف على هذا النحو أبدًا. كنا اثنين من الأبرياء نتمتع بصحبة بعضنا البعض ، ولكن عندما وصل والدها لأخذها إلى المنزل ، لاحظنا ، وعندما رآه بام ، أصبح وجهها أبيض الأشباح.

اقتحم المطعم المزدحم وتوجه نحونا وكل العيون عليه.
لم يخاطبني قط. فقط أغلق عينيها وقال ، "لا أريد أن أراك جالسًا مع هذا الزنجي مرة أخرى."

خرجت من الباب وراءه ، وجهها أحمر من الخجل وأنا جالس ، مشلولة ، أحدق في الأرض. لقد كانت أكثر اللحظات إذلالًا في حياتي ، وألمت أكثر بكثير من حادثة البندقية لأنها حدثت في العلن ، والكلمة قيلت من قبل رجل ناضج. لم أستطع أن أفهم كيف ولماذا كان مليئًا بالكراهية ، وإذا كان يشعر بهذه الطريقة ، فكم عدد الأشخاص الآخرين في البرازيل الذين شاركوا وجهة نظره عندما رأوني أسير في الشارع؟ لقد كان نوع اللغز الذي لم ترغب في حله.

***

لن يتصلوا بي إذا لم يتمكنوا من رؤيتي. كانت هذه هي الطريقة التي عملت بها خلال سنتي الثانية في المدرسة الثانوية في البرازيل ، إنديانا. كنت أختبئ في الصفوف الخلفية ، وأنزل على كرسي منخفض ، وأتجاوز طريقي خلال كل فصل.

جعلتنا مدرستنا الثانوية نتعلم لغة أجنبية في ذلك العام ، وكان ذلك مضحكًا بالنسبة لي. ليس لأنني لم أستطع رؤية القيمة ، ولكن لأنني بالكاد أستطيع قراءة اللغة الإنجليزية ، ناهيك عن فهم الإسبانية. بحلول ذلك الوقت ، بعد ثماني سنوات من الغش ، تبلور جهلي. واصلت تحسين مستواي في المدرسة ، على المسار الصحيح ،

لكنه لم يتعلم أي شيء. كنت أحد هؤلاء الأطفال الذين اعتقدوا أنه كان يلعب بالنظام بينما كنت ألعب بنفسي طوال الوقت.

ذات صباح ، في منتصف العام الدراسي تقريبًا ، دخلت فصل اللغة الإسبانية وأخذت كتابي من خزانة خلفية. كانت هناك تقنية متضمنة في التزلج. لم يكن عليك أن تنتبه ، لكن كان عليك أن تجعل الأمر يبدو كما لو كنت كذلك ، فغرست في مقعدي ، وفتحت كتابي ، وركزت نظري على المعلم الذي كان يحاضر من أمام الغرفة.

عندما نظرت إلى الصفحة ، سكتت الغرفة كلها. على الاقل لي. كانت شفتاها لا تزالان تتحركان ، لكنني لم أستطع أن أسمع لأن انتباهي قد ضاق على الرسالة المتبقية لي ، وأنا وحدي.

كان لكل منا كتابه المخصص في ذلك الفصل ، وكان اسمي مكتوبًا بالقلم الرصاص في الزاوية اليمنى العليا من صفحة العنوان. هكذا عرفوا أنه ملكي. أسفل ذلك ، رسم شخص ما صورة لي في حبل المشنقة. بدا الأمر بدائيًا ، مثل شيء من لعبة الجلاد التي اعتدنا لعبها كأطفال.

أدناه كانت الكلمات.

النيجر سنقتلك!

لقد أخطأوا في تهجئتها ، لكن لم يكن لدي أدنى فكرة. بالكاد استطعت تهجئة نفسي ، وقد أوضحوا وجهة نظرهم اللعينة. نظرت في جميع أنحاء الغرفة بينما كان غضبي يتجمع مثل الإعصار حتى كان يطن في أذني حرفيًا. قلت لنفسي ليس من المفترض أن أكون هنا . ليس من المفترض أن أعود إلى البرازيل!

لقد جردت جميع الحوادث التي مررت بها بالفعل وقررت أنني لا أستطيع تحمل المزيد. كان المعلم لا يزال يتحدث عندما قمت دون سابق إنذار. نادت اسمي لكني لم أحاول أن أسمع. غادرت الفصل ، وحمل دفتر ملاحظات في يدي ، وذهبت إلى مكتب المدير. كنت غاضبًا جدًا لدرجة أنني لم أتوقف عند المنضدة الأمامية. دخلت إلى مكتبه مباشرة وأسقطت الأدلة على مكتبه.

قلت: "لقد سئمت من هذا الهراء".

كان كيرك فريمان هو المدير في ذلك الوقت ، وما زال يتذكر حتى يومنا هذا النظر من مكتبه ورؤية الدموع في عيني. لم يكن هناك بعض الغموض وراء حدوث كل هذا الهراء في البرازيل. كان جنوب إنديانا دائمًا

معقل العنصريين ، وكان يعرف ذلك. بعد أربع سنوات ، في عام ، 1995سارت جماعة كو كلوكس كلان في مسيرة البرازيل الرئيسية في يوم الاستقلال ، في ملابس رسمية مغطاة بالكامل. كان KKKنشطًا في سنتر بوينت ، وهي بلدة لا تبعد خمسة عشر دقيقة ، وذهب الأطفال من هناك إلى مدرستنا. جلس بعضهم ورائي في حصة التاريخ وكانوا يروون نكاتًا عنصرية لمصلحتي كل يوم تقريبًا. لم أكن أتوقع بعض التحقيقات حول من فعل ذلك. أكثر من أي شيء آخر ، في تلك اللحظة ، كنت أبحث عن بعض التعاطف ، ويمكنني القول من نظرة عيني المدير فريمان أنه شعر بالسوء حيال ما كنت أعاني منه ، لكنه كان في حيرة من أمري. لم يكن يعرف كيف يساعدني. بدلاً من ذلك ، قام بفحص الرسم والرسالة لفترة طويلة ، ثم رفع عينيه إلى وجهي ، وهو على استعداد لمواساتي بكلماته الحكيمة.

قال: "ديفيد ، هذا جهل محض". "إنهم لا يعرفون حتى كيفية تهجئة الزنجي."

تعرضت حياتي للتهديد ، وكان هذا أفضل ما يمكنه فعله. الوحدة التي شعرت بها وأنا أترك مكتبه شيء لن أنساه أبدًا. كان مخيفًا أن أعتقد أن هناك الكثير من الكراهية تتدفق عبر القاعات وأن شخصًا لم أكن أعرفه حتى يريدني ميتًا بسبب لون بشرتي. ظل السؤال نفسه يدور في ذهني: من الذي يكرهني بهذه الطريقة؟ لم يكن لدي أي فكرة عن عدوي. هل كان أحد المتخلفين من فصل التاريخ ، أم أنه شخص اعتقدت أنني كنت رائعًا معه ولكن من لم يعجبني على الإطلاق؟ كان شيئًا واحدًا يحدق في ماسورة البندقية في الشارع أو يتعامل مع أبوين عنصريين. على الأقل كان هذا الهراء صادقًا. كان التساؤل حول من شعر بهذه الطريقة في مدرستي نوعًا مختلفًا من القلق ، ولم أستطع التخلص منه. على الرغم من أن لدي الكثير من الأصدقاء ، كلهم من البيض ، لم أستطع التوقف عن رؤية العنصرية المخبأة على الجدران بحبر غير مرئي ، مما جعل من الصعب للغاية تحمل ثقل كونك الوحيد.

DAILY JOURNAL

KANKAKEE, ILLINOIS | FAMILY OWNED SINCE 1903



Members of the Ku Klux Klan salute a burning cross in the yard of a Center Point, Ind., residence in this Nov. 4, 1995, file photo.

The Associated Press

KKKفي سنتر بوينت في عام — 1995سنتر بوينت على بعد خمسة عشر دقيقة من منزلي في البرازيل

إن معظم ، إن لم يكن كل ، الأقليات والنساء والمثليون في أمريكا يعرفون جيدًا تلك السلالة من الوحدة. للدخول إلى غرف تكون فيها أنت الوحيد من نوعه. معظم الرجال البيض ليس لديهم فكرة عن مدى صعوبة ذلك. أتمنى لو فعلوا ذلك. لأنهم سيعرفون بعد ذلك كيف تستنزفك. كيف في بعض الأيام ، كل ما تريد القيام به هو البقاء في المنزل والتمرغ لأن الظهور العام هو أن تكون مكشوفًا تمامًا ، وعرضة لعالم يتتبعك ويحكم عليك. على الأقل هذا ما تشعر به. الحقيقة هي أنه لا يمكنك معرفة متى أو ما إذا كان هذا يحدث بالفعل في لحظة معينة.

لكنه غالبًا ما يبدو الأمر كذلك ، وهو نوع خاص به من العناء. في البرازيل ، كنت الوحيد في كل مكان ذهبت إليه. على مائدتي في الكافتيريا ، حيث استمتعت بتناول الغداء مع جوني وطاقمنا. في كل حصة حضرتها. حتى في صالة ألعاب كرة السلة اللعينة.

بحلول نهاية ذلك العام ، بلغت السادسة عشرة من عمري واشترى لي جدي سيارة تشيفي Citationالبني المستعملة. في إحدى الصباحات الأولى التي كنت أقود فيها السيارة إلى المدرسة ، قام شخص ما برش كلمة "زنجي" على الباب الجانبي للسائق. هذه المرة قاموا بتهجئتها بشكل صحيح وكان المدير فريمان في حيرة من أمر الكلمات. كان الغضب الذي اندلع بداخلي في ذلك اليوم لا يوصف ، لكنه لم ينتشر. لقد كسرتني من الداخل لأنني لم أتعلم بعد ما يجب القيام به أو أين يمكنني توجيه هذا القدر من المشاعر.

هل كان من المفترض أن أحارب الجميع؟ تم فصلي من المدرسة ثلاث مرات بسبب الشجار ، والآن كنت مخدرًا تقريبًا. بدلاً من ذلك ، انسحبت ووقعت في بئر القومية السوداء. أصبح مالكولم إكس نبيي المفضل. اعتدت أن أعود إلى المنزل من المدرسة وأشاهد نفس الفيديو لإحدى خطاباته المبكرة كل يوم. كنت أحاول أن أجد الراحة في مكان ما ، والطريقة التي حلل بها التاريخ وغذتني اليأس الأسود في الغضب ، على الرغم من أن معظم فلسفاته السياسية والاقتصادية ذهبت إلى رأسي. لقد كان غضبه من نظام صنعه الناس البيض ومن أجلهم هو الذي تواصلت معه لأنني عشت في ضباب من الكراهية ، محاصرًا في غضبي وجهلي العقيمين. لكنني لم أكن مادة أمة الإسلام. لقد تطلب هذا القرف الانضباط ، ولم يكن لدي أي شيء من ذلك.

بدلاً من ذلك ، بحلول سنتي الأولى ، خرجت عن طريقي لإثارة غضب الناس من خلال أن أصبح الصورة النمطية الدقيقة للبيض العنصري الذين يكرهون ويخافون. كنت أرتدي سروالي أسفل مؤخرتي كل يوم. لقد قمت بتوصيل ستريو سيارتي بأسلاك مكبرات صوت منزلية ملأت صندوق الاقتباس الخاص بي. هزت النوافذ عندما اندفعت

السحب الرئيسي في البرازيل يفجر الجن والعصير في سنوب . وضعت ثلاثة من أغطية السجاد المتعرجة على عجلة القيادة الخاصة بي وعلقت زوجًا من الزهر الغامض من الرؤية الخلفية. كل صباح قبل المدرسة كنت أحدق في مرآة الحمام الخاصة بنا وابتكرت طرقًا جديدة لممارسة الجنس مع العنصريين في مدرستي.

حتى أنني اختلقت تسريحات برية. ذات مرة ، أعطيت نفسي جزءًا عكسيًا -أحلق كل شعري مع الحفاظ على خط نصف قطري رفيع على الجانب الأيسر من فروة رأسي. لم يكن الأمر أنني لا أحظى بشعبية. كنت أعتبر الطفل الأسود اللطيف في المدينة ، ولكن إذا كنت قد أزعجت نفسك بالبحث بشكل أعمق قليلاً ، فسترى أنني لم أكن معنيًا بثقافة السود وأن تصرفاتي الغريبة لم تكن تحاول حقًا الدعوة إلى العنصرية. لم أكن عن أي شيء على الإطلاق.

كان كل ما فعلته هو الحصول على رد فعل من الأشخاص الذين يكرهونني بشدة لأن رأي الجميع عني كان مهمًا بالنسبة لي ، وهذه طريقة ضحلة للعيش. كنت مليئًا بالألم ، ولم يكن لدي أي هدف حقيقي ، وإذا كنت تشاهد من بعيد ، فقد بدا الأمر وكأنني قد تخلت عن أي فرصة للنجاح. أنني كنت متجهًا نحو كارثة. لكنني لم أترك كل الأمل. بقي لدي حلم واحد آخر.

كنت أرغب في الانضمام إلى القوات الجوية.

كان جدي يعمل طباخًا في القوات الجوية لمدة سبعة وثلاثين عامًا ، وكان فخوراً جدًا بخدمته لدرجة أنه حتى بعد تقاعده ، كان يرتدي لباسه الرسمي إلى الكنيسة أيام الأحد ، وزيه الرسمي للعمل في منتصف الأسبوع فقط للجلوس على الشرفة اللعينة. ألهمني هذا المستوى من الفخر للانضمام إلى دورية الطيران المدني ، وهي المساعد المدني في سلاح الجو. التقينا مرة واحدة في الأسبوع ، وسرنا في تشكيل ، وتعلمنا عن الوظائف المختلفة المتاحة في سلاح الجو من الضباط ، وهكذا أصبحت مفتونًا بـ - Pararescueالرجال الذين يقفزون من الطائرات لسحب الطيارين الذين تم إسقاطهم بعيدًا عن الأذى.

لقد حضرت دورة لمدة أسبوع خلال الصيف قبل سنتي الأولى تسمى ، PJOCدورة Jump Orientation Course. Pararescueكالعادة ، كنت الوحيد.
في أحد الأيام ، جاء رجل pararescumanيدعى سكوت جيرن ليتحدث ، وكان لديه عاهرة لقصة يرويها. أثناء تمرين قياسي ، على قفزة عالية من ارتفاع 13000قدم ، نشر جيرن شلاله مع لاعب قفز مظلي آخر فوقه مباشرة. لم يكن هذا خارج عن المألوف. كان لديه الحق في المرور ، وفي تدريبه ، كان يلوح بالمرور ا لآخر. باستثناء أن الرجل لم يره ، مما وضع جيرن في خطر شديد لأن العبور فوقه كان لا يزال في منتصف السقوط الحر ، يتدفق في الهواء بسرعة تزيد عن 120ميلاً في الساعة. ذهب إلى المدفع على أمل

لتجنب قص ، Gearenلكنها لم تنجح. لم يكن لدى جيرن أدنى فكرة عما كان سيحدث عندما طار زميله في ستارته ، مما أدى إلى انهيارها عند ملامستها ، وضرب وجه جيرن بركبتيه. تم فقدان جيرن للوعي على الفور وتذبذب إلى سقوط حر آخر ، مما تسبب في شلاله المحطم قليلًا جدًا. تمكن لاعب القفز المظلي الآخر من فتح مزلقه والبقاء على قيد الحياة مع إصابات طفيفة.

لم تهبط جيرن حقًا. ارتد مثل كرة سلة مسطحة ، ثلاث مرات ، ولكن لأنه كان فاقدًا للوعي ، كان جسده يعرج ، ولم يتفكك على الرغم من اصطدامه بالأرض بسرعة 100ميل في الساعة. مات مرتين على طاولة العمليات ، لكن أطباء الطوارئ أعادوه إلى الحياة. عندما استيقظ في سرير المستشفى ، قالوا إنه لن يتعافى تمامًا ولن يكون مصابًا بالشلل مرة أخرى. بعد ثمانية عشر شهرًا ، تحدى الصعاب الطبية ، وتعافى تمامًا ، وعاد إلى الوظيفة التي أحبها.



سكوت جيرن بعد حادثته

لسنوات كنت مهووسًا بهذه القصة لأنه نجا من المستحيل ، وكان صدى في بقائه على قيد الحياة. بعد مقتل ويلموث ، مع كل تلك الاستهزاءات العنصرية التي تنهمر على رأسي (لن أتحملها في كل حلقة ، فقط أعرف أن هناك الكثير) ، شعرت وكأنني كنت أحر من السقوط بدون مزلق سخيف. كان جيرن دليلًا حيًا على أنه من الممكن تجاوز أي شيء لا يقتلك ، ومنذ الوقت الذي سمعته يتكلم ، عرفت أنني سألتحق بالقوات الجوية بعد التخرج ، الأمر الذي جعل المدرسة فقط تبدو غير ذات صلة.

خاصة بعد أن انفصلت عن فريق كرة السلة في الجامعة خلال سنتي الأولى.
لم أكن مقطوعة بسبب مهاراتي. عرف المدربون أنني أحد أفضل اللاعبين لديهم ، وأنني أحببت اللعبة. لقد لعبنا أنا وجوني ليل نهار. كانت صداقتنا بأكملها مبنية على كرة السلة ، لكن لأنني كنت غاضبًا من المدربين بسبب استخدامهم لي في فريق JVفي العام السابق ، لم أحضر التدريبات الصيفية ، واعتبروا ذلك على أنه عدم التزام تجاه الفريق. لم يعرفوا أو يهتموا بذلك عندما قطعوني ، فقد أزالوا أي حافز كان عليّ أن أحافظ على معدلي التراكمي مرتفعًا ، والذي بالكاد تمكنت من القيام به من خلال الغش على أي حال. الآن ، ليس لدي سبب وجيه للذهاب إلى المدرسة. على الأقل هذا ما كنت أفكر فيه ، لأنني كنت جاهلاً بالتركيز الذي يضعه الجيش على التعليم. كنت أحسب أنهم سيأخذون أي شخص. أقنعتني حالتان بخلاف ذلك وألهمتني للتغيير.

الأول كان عندما فشلت في اختبار بطارية القدرات المهنية للقوات المسلحة (ASVAB)خلال سنتي الأولى. ASVABهي نسخة القوات المسلحة من SATs.إنه اختبار موحد يسمح للجيش بتقييم معرفتك الحالية وإمكاناتك المستقبلية للتعلم في نفس الوقت ، وقد حضرت لهذا الاختبار مستعدًا للقيام بأفضل ما قمت به: الغش. لقد كنت أقوم بالنسخ في كل اختبار ، في كل فصل ، لسنوات ، لكن عندما جلست في ASVAB ، صدمت عندما رأيت أن الأشخاص الجالسين على يميني ويساري قد خضعوا لاختبارات مختلفة عن تلك التي قمت بها. كان علي أن أذهب بمفردي وسجلت 20من أصل 99نقطة ممكنة. الحد الأدنى المطلق للقبول في سلاح الجو هو 36فقط ، ولم أستطع حتى الوصول إلى هناك.

العلامة الثانية التي كنت بحاجة إلى تغييرها وصلت بختم بريدي قبل ترك المدرسة مباشرة في الصيف بعد السنة الإعدادية. كانت والدتي لا تزال في ثقبها الأسود العاطفي بعد مقتل ويلموث ، وكان من المفترض أن تتعامل آلية التأقلم معها قدر الإمكان. عملت بدوام كامل في جامعة ديباو وقامت بتدريس فصول ليلية في جامعة ولاية إنديانا لأنها إذا توقفت عن الزحام لفترة كافية للتفكير ، فسوف تدرك حقيقة حياتها. احتفظت به

يتحرك ، لم يكن موجودًا أبدًا ، ولم يطلب أبدًا رؤية درجاتي. بعد الفصل الدراسي الأول من سنتنا الإعدادية ، أتذكر جوني وأنا أحضرنا Fs وDsإلى المنزل. أمضينا ساعتين في معالجة الحبر. حوّلنا F إلى Bs وD إلى Cs ، وكنا نضحك طوال الوقت. أتذكر في الواقع شعورًا بالفخر المنحرف لكوني قادرًا على إظهار درجاتي المزيفة لأمي ، لكنها لم تطلب رؤيتها مطلقًا. أخذت كلامي اللعينة لذلك.

000940577 1992-93	GOGGINS, DAVID		
CUM-	1.43592		
PREVIOUS CREDITS-		21.000	
GEOMETRY	D+	1.000	SM1
ENGLISH 11	D	1.000	SM1
U.S.HIST/MODERN	F		SM1
ELECTRONICS I	D+	1.000	SM1
PHYS. SCIENCE	C-	1.000	SM1
TOTAL CREDITS-		25.000	
Rank:	211 Of	255	

نسخة العام الجديد

كنا نعيش حياة متوازية في نفس المنزل ، وبما أنني كنت أربي نفسي بشكل أو بآخر ، توقفت عن الاستماع إليها. في الواقع ، قبل حوالي عشرة أيام من وصول الرسالة ، طردتني لأنني رفضت العودة إلى المنزل من حفلة قبل حظر التجول.

أخبرتني أنه إذا لم أفعل ، فلن أعود إلى المنزل على الإطلاق.

في رأيي ، كنت أعيش بمفردي منذ عدة سنوات. أعدت وجباتي بنفسي ، وأنظف ملابسي بنفسي. لم أكن غاضبًا منها. كنت مغرورًا وفهمت أنني لم أعد بحاجة إليها بعد الآن. بقيت بالخارج في تلك الليلة وعلى مدار الأسبوع التالي

ونصف تحطمت في منزل جوني أو مع أصدقاء آخرين. في النهاية جاء اليوم الذي أنفقت فيه آخر دولار. بالصدفة ، اتصلت بي في Johnny'sالصباح وأخبرتني عن رسالة من المدرسة. قال إنني فاتني أكثر من ربع العام بسبب الغياب بدون عذر ، وأنني حصلت على متوسط ، Dوما لم أظهر تحسنًا كبيرًا في معدلي التراكمي وحضوري خلال سنتي الأخيرة ، فلن أتخرج. لم تكن عاطفية حيال ذلك. كانت مرهقة أكثر من سخطها.

قلت: "سأعود إلى المنزل وأحصل على الملاحظة".

أجابت: "لا داعي لذلك ، أريدك فقط أن تعرف أنك تخفق."

صعدت على عتبة بابها في وقت لاحق من ذلك اليوم ومعدتي تقرقر. لم أطلب المغفرة ولم تطالب باعتذار. لقد تركت الباب مفتوحًا وذهبت بعيدًا. دخلت المطبخ وصنعت لنفسي شطيرة زبدة الفول السوداني والجيلي. مررت لي الرسالة دون أن تنبس ببنت شفة. قرأته في غرفتي حيث كانت الجدران مغطاة بطبقات من مايكل جوردان وملصقات العمليات الخاصة. إلهام التوأم ينزلق من بين أصابعي.

في تلك الليلة ، بعد الاستحمام ، مسحت البخار بعيدًا عن مرآة الحمام المتآكلة وألقيت نظرة جيدة. لم يعجبني من رأيته يحدق في الخلف. كنت سفاحًا منخفض الميزانية بلا هدف ولا مستقبل. شعرت بالاشمئزاز الشديد لأنني أردت أن ألكم هذا اللعين في وجهه وتحطيم الزجاج. بدلا من ذلك ، ألقيته محاضرة. لقد حان الوقت لتصبح حقيقة.

قلت "انظر إليك". "لماذا تعتقد أن القوات الجوية تريد مؤخرتك الشريرة؟
أنت تقف من أجل لا شيء. أنت محرج ."

توصلت إلى كريم الحلاقة ، وقمت بتنعيم طبقة رقيقة على وجهي ، وفك شفرة حلاقة جديدة واستمريت في الحديث وأنا أحلق.

"أنت أحد الأغبياء البكم. تقرأ مثل طالب في الصف الثالث. أنت مزحة! أنت لم تحاول جاهدًا في أي شيء في حياتك غير كرة السلة ، ولديك أهداف؟ هذا مضحك للغاية. "

بعد حلق زغب الخوخ من خدي وذقني ، قمت برغوة فروة رأسي. انا كنت

يائسة من أجل التغيير. أردت أن أصبح شخصًا جديدًا.

"أنت لا ترى الناس في الجيش يرتدون سراويلهم. أنت بحاجة إلى التوقف عن الحديث مثل رجل العصابات. لا شيء من هذا القرف سيقطعه! لا مزيد من اتخاذ الطريق السهل! حان الوقت لتكبر اللعنة! "

تصاعد البخار من حولي. تمزق من جلدي وتناثر من روحي.
ما بدأ كجلسة تنفيس عفوية أصبح تدخلاً منفردًا.

قلت "إنه عليك". "نعم ، أنا أعلم أن القرف سيء. أعلم ما مررت به. كنت هناك أيتها العاهرة! عيد ميلاد سعيد سخيف. لا أحد يأتي لإنقاذ مؤخرتك! ليس والدتك ، وليس ويلموث. لا أحد! الأمر متروك لك!"

بحلول الوقت الذي انتهيت فيه من الحديث ، كنت حلقًا نظيفًا. كان الماء يتلألأ على فروة رأسي ، ويتدفق من جبهتي ، ويقطر أسفل جسر أنفي. بدوت مختلفًا ، وللمرة الأولى ، كنت أحاسب نفسي. ولدت طقوس جديدة ، بقيت معي لسنوات. سيساعدني ذلك في رفع درجاتي ، وجعل مؤخرتي المؤسفة في الشكل ، ورؤيتي خلال التخرج والدخول إلى سلاح الجو.

كانت الطقوس بسيطة. كنت أحلق وجهي وفروة رأسي كل ليلة ، وأرتفع صوتي ، وأصبح حقيقيًا. لقد حددت الأهداف ، وكتبتها في مذكرات Post-It ، ووضعت علامة عليها إلى ما أسميه الآن مرآة المساءلة ، لأنني كل يوم أحاسب نفسي على الأهداف التي حددتها. في البداية ، تضمنت أهدافي تشكيل مظهري وإنجاز جميع الأعمال المنزلية دون أن يطلب مني ذلك.

اجعل سريرك وكأنك في الجيش كل يوم!

ارفع سروالك!

احلق رأسك كل صباح!

قص العشب!

اغسل كل الأطباق!

لقد أبقتني مرآة المساءلة على هذه النقطة منذ ذلك الحين ، وعلى الرغم من أنني كنت لا أزال صغيراً عندما ظهرت هذه الإستراتيجية من خلالي ، إلا أنني منذ ذلك الحين وجدتها مفيدة للأشخاص في أي مرحلة من مراحل الحياة. يمكن أن تكون على وشك التقاعد ، وتتطلع إلى

إعادة اختراع نفسك. ربما تكون قد مررت بتفكك سيء أو اكتسبت وزناً. ربما تكون معاقًا بشكل دائم ، أو تتغلب على بعض الإصابات الأخرى ، أو أنك بدأت للتو في التعامل مع مقدار ما ضيعته من حياتك ، وتعيش بدون هدف. في كل حالة ، تلك السلبية التي تشعر بها هي رغبتك الداخلية في التغيير ، لكن التغيير لا يأتي بسهولة ، والسبب في نجاح هذه الطقوس بالنسبة لي كان بسبب نبرة صوتي.

لم أكن رقيقًا. كنت قاسيًا لأن هذه كانت الطريقة الوحيدة لأجعل نفسي على ما يرام. في ذلك الصيف بين سنتي الإعدادية والعليا في المدرسة الثانوية كنت خائفة. كنت غير آمن. لم أكن طفلاً ذكيًا. لقد تخلصت من كل المساءلة عن وجودي في سن المراهقة بالكامل ، واعتقدت في الواقع أنني كنت أتغلب على جميع البالغين في حياتي ، وأتغلب على النظام. لقد خدعت نفسي في حلقة ردود فعل سلبية من الغش والخداع والتي بدت على السطح وكأنها تقدم حتى اصطدمت بجدار من الطوب يسمى الواقع. في تلك الليلة عندما عدت إلى المنزل وقرأت الرسالة من مدرستي ، لم يكن هناك إنكار للحقيقة ، وقد قمت بتسليمها بصعوبة.

لم أرقص وأقول ، "يا ديفيد ، أنت لا تأخذ تعليمك على محمل الجد." لا ، كان علي أن أمتلكها بشكل خام لأن الطريقة الوحيدة التي يمكننا من خلالها التغيير هي أن نكون حقيقيين مع أنفسنا. إذا كنت لا تعرف القرف ولم تأخذ المدرسة على محمل الجد ، فقل ، "أنا غبي!" أخبر نفسك أنك بحاجة إلى تشغيل مؤخرتك لأنك تتخلف في الحياة!

إذا نظرت في المرآة ورأيت شخصًا سمينًا ، فلا تخبر نفسك أنك بحاجة إلى خسارة بعض الكيلوجرامات. قول الحقيقه. أنت سمين! لا بأس. فقط قل أنك سمين إذا كنت سمينًا. المرآة القذرة التي تراها كل يوم ستخبرك بالحقيقة في كل مرة ، فلماذا لا تزال تكذب على نفسك؟ لذا يمكنك أن تشعر بتحسن لبضع دقائق وتبقى على حالها؟ إذا كنت سمينًا ، فأنت بحاجة إلى تغيير حقيقة أنك بدين لأنه أمر غير صحي للغاية. أعرف لأنني كنت هناك.

إذا كنت قد عملت لمدة ثلاثين عامًا في القيام بنفس القرف الذي كرهته يومًا بعد يوم لأنك كنت تخشى الإقلاع عن التدخين والمخاطرة ، فأنت تعيش مثل كس. نقطة فارغة. قل لنفسك الحقيقة! أنك أهدرت وقتًا كافيًا ، وأن لديك أحلامًا أخرى تتطلب الشجاعة لتحقيقها ، حتى لا تموت كسًا سخيفًا.

اتصل بنفسك!

لا أحد يحب أن يسمع الحقيقة الصعبة. فرديًا وثقافة ، نتجنب أكثر ما نحتاج إلى سماعه. هذا العالم سيء ، وهناك مشاكل كبيرة في مجتمعنا. ما زلنا نقسم أنفسنا على أسس عرقية وثقافية ، والناس ليس لديهم الكرات لسماع ذلك! الحقيقة هي أن العنصرية والتعصب الأعمى لا يزالان موجودان ، وبعض الناس رقيقون للغاية لدرجة أنهم يرفضون الاعتراف بذلك. حتى يومنا هذا ، يدعي الكثير في البرازيل أنه لا توجد عنصرية في بلدتهم الصغيرة. لهذا السبب يجب أن أعطي دعائم كيرك فريمان. عندما اتصلت به في ربيع عام ، 2018تذكر ما مررت به بوضوح شديد. إنه واحد من القلائل الذين لا يخافون من الحقيقة.

ولكن إذا كنت أنت الوحيد ، ولم تكن عالقًا في منطقة شفق للإبادة الجماعية في العالم الحقيقي ، فمن الأفضل أن تصبح واقعيًا أيضًا. حياتك ليست مضطربة بسبب العنصرية العلنية أو العنصرية النظامية الخفية. أنت لا تضيع الفرص ، أو تجني أموالًا قذرة ، ويتم طردك بسبب أمريكا أو دونالد ترامب يمارس الجنس مع ترامب أو لأن أسلافك كانوا عبيدًا أو لأن بعض الناس يكرهون المهاجرين أو اليهود أو يضايقون النساء أو يعتقدون أن المثليين سيذهبون إلى الجحيم. إذا كان أي من هذا الهراء يمنعك من التفوق في الحياة ، فلدي بعض الأخبار. أنت توقفك!

أنت تستسلم بدلاً من أن تصبح صعبًا! قل الحقيقة عن الأسباب الحقيقية لقيودك وستحول تلك السلبية ، التي هي حقيقية ، إلى وقود للطائرات.
تلك الاحتمالات المكدسة ضدك ستصبح مدرجًا لعنة!

لم يعد هناك وقت نضيعه. الساعات والأيام تتبخر مثل الجداول في الصحراء. لهذا السبب لا بأس في أن تكون قاسيًا مع نفسك طالما أنك تدرك أنك تفعل ذلك لتصبح أفضل. نحتاج جميعًا إلى بشرة أكثر سمكًا لتحسين حياتنا. كونك رقيقًا عندما تنظر إلى المرآة لن يلهم التغييرات الشاملة التي نحتاجها لتغيير حاضرنا وفتح مستقبلنا.

في الصباح التالي لتلك الجلسة الأولى مع "مرآة المساءلة" ، رميت عجلة القيادة المزعجة والنرد الغامض في القمامة.
دسست قميصي وارتديت سروالي بحزام ، وبمجرد أن بدأت المدرسة مرة أخرى ، توقفت عن تناول الطعام على مائدة الغداء.
لأول مرة ، كان أن أكون محبوبًا وأتصرف بشكل رائع مضيعة للوقت ، وبدلاً من تناول الطعام مع جميع الأطفال المشهورين ، وجدت طاولتي الخاصة وأكلت بمفردي.

ضع في اعتبارك أن بقية تقدمي لا يمكن وصفه بأنه وميض -وستفقده -التحول. لم تظهر ليدي لاك فجأة ، وأطلقت لي حمامًا ساخنًا بالصابون ، وقبلتني كما كانت تحبني. في الواقع ، السبب الوحيد الذي لم أفعله

أصبحت مجرد إحصائية أخرى لأنني بدأت العمل في آخر لحظة ممكنة.

خلال سنتي الأخيرة في المدرسة الثانوية ، كل ما كنت أهتم به هو التدرب ولعب كرة السلة والدراسة ، وكانت مرآة المساءلة هي التي جعلتني متحمسًا لمواصلة الدفع نحو شيء أفضل. استيقظت قبل الفجر وبدأت في الذهاب إلى جمعية الشبان المسيحيين معظم الصباح في الساعة 5 صباحًا قبل المدرسة لأضغط على الأوزان. ركضت طوال الوقت ، عادة حول ملعب الجولف المحلي بعد حلول الظلام.

ركضت في إحدى الليالي ثلاثة عشر ميلاً -وهو أكبر عدد قمت به في حياتي كلها. على هذا المدى وصلت إلى تقاطع مألوف. كان نفس الشارع حيث قام ذلك المتخلف بسحب مسدسي نحوي. تجنبت ذلك وركضت مسافة نصف ميل في الاتجاه المعاكس قبل أن يأمرني شيء ما بالعودة إلى الوراء. عندما وصلت إلى هذا التقاطع للمرة الثانية ، توقفت وفكرت فيه. كنت خائفة من ذلك الشارع ، كان قلبي يقفز من صدري ، وهذا بالضبط هو السبب في أنني بدأت فجأة بشد حنجرته اللعينة.

في غضون ثوان ، أطلق كلابان مزمجران وطارداني بينما كانت الغابة تتكئ على كلا الجانبين. كان كل ما يمكنني فعله للبقاء متقدمًا على الوحوش. ظللت أتوقع أن تظهر تلك الشاحنة مرة أخرى وتديرني ، مثل مشهد من ولاية ميسيسيبي حوالي عام 1965 ، لكنني واصلت الركض ، بشكل أسرع وأسرع ، حتى أصابني ضيق التنفس. في نهاية المطاف ، استسلمت كلاب الصيد في الجحيم وخرجت ، وكنت أنا فقط ، إيقاع وبخار أنفاسي ، وهذا البلد العميق هادئ. كان التطهير. بحلول الوقت الذي عدت فيه ، كان خوفي قد انتهى. امتلكت هذا سخيف

شارع.

منذ ذلك الحين ، قمت بغسل دماغ نفسي لأشتهي الانزعاج. إذا كانت السماء تمطر ، كنت سأركض. كلما بدأ الثلج يتساقط ، كنت أقول ، ارتدي حذاء الجري اللعين. أحيانًا كنت أشعر بالضيق واضطررت للتعامل معها في مرآة المساءلة. لكن مواجهة تلك المرآة ، ومواجهة نفسي ، حفزني على القتال من خلال تجارب غير مريحة ، ونتيجة لذلك ، أصبحت أكثر صرامة. وساعدني كوني قاسية ومرنة في تحقيق أهدافي.

لم يكن هناك شيء صعب بالنسبة لي مثل التعلم. أصبحت طاولة المطبخ قاعة الدراسة طوال اليوم وطوال الليل. بعد أن فشلت في ASVAB للمرة الثانية ، أدركت والدتي أنني كنت جادًا بشأن سلاح الجو ، لذلك وجدت لي مدرسًا ساعدني في اكتشاف نظام يمكنني استخدامه للتعلم. كان هذا النظام هو الحفظ. لم أستطع التعلم بمجرد حك بعض الملاحظات وحفظها. اضطررت لقراءة كتاب نصي وكتابة كل صفحة في دفتر ملاحظاتي. ثم

كرر ذلك مرة ثانية وثالثة. هكذا علقت المعرفة في مرآة ذهني. ليس من خلال التعلم ، ولكن من خلال النسخ والحفظ والاستدعاء.

لقد فعلت ذلك للغة الإنجليزية. لقد فعلت ذلك من أجل التاريخ. كتبت وحفظت الصيغ للجبر. إذا استغرق معلمي ساعة ليعلمني درسًا ، فاضطررت إلى مراجعة ملاحظاتي من تلك الجلسة لمدة ست ساعات لإغلاقها. أصبح جدول وأهداف قاعة الدراسة الشخصية الخاصة بي ملاحظات Post-It على مرآة المساءلة الخاصة بي ، وتخمين ماذا حدث؟ لقد طورت هوس التعلم.

على مدار ستة أشهر ، انتقلت من مستوى القراءة في الصف الرابع إلى المستوى الثانوي في المدرسة الثانوية. تكاثرت مفرداتي. كتبت آلاف البطاقات التعليمية وراجعتها لساعات وأيام وأسابيع. فعلت الشيء نفسه بالنسبة للصيغ الرياضية. جزء منه كان غريزة البقاء. أنا متأكد من أنني لن ألتحق بالكلية بناءً على الأكاديميين ، وعلى الرغم من أنني كنت لاعبًا أساسيًا في فريق كرة السلة في سنتي الأخيرة ، لم يعرف اسمي أي كشافة جامعية. كل ما كنت أعرفه هو أنني يجب أن أخرج من البرازيل ، إنديانا ؛ أن الجيش كان أفضل فرصة لي. وللوصول إلى هناك كان علي اجتياز ASVAB. في محاولتي الثالثة ، استوفيت الحد الأدنى من المعايير للقوة الجوية.

العيش مع الهدف غير كل شيء بالنسبة لي -على الأقل في المدى القصير.
خلال سنتي الأخيرة في المدرسة الثانوية ، أعطت الدراسة والتمارين الرياضية الكثير من الطاقة التي كرهتها من روحي مثل جلد الثعبان المستعمل. تبدد الاستياء الذي أحمله تجاه العنصريين في البرازيل ، العاطفة التي سيطرت علي وكانت تحرقني في الداخل ، لأنني كنت أخيرًا قد فكرت في المصدر اللعين.

نظرت إلى الأشخاص الذين جعلوني أشعر بعدم الارتياح وأدركت كم كانوا غير مرتاحين في بشرتهم. كان السخرية أو محاولة تخويف شخص لم يعرفوه حتى على أساس العرق وحده مؤشرًا واضحًا على أن شيئًا ما كان خاطئًا جدًا معهم ، وليس أنا. لكن عندما لا تكون لديك ثقة ، يصبح من السهل تقييم آراء الآخرين ، وكنت أقدر رأي الجميع دون التفكير في العقول التي ولّدتها. هذا يبدو سخيفًا ، لكنه فخ سهل الوقوع فيه ، خاصةً عندما تكون غير آمن على رأسك كونك الوحيد. بمجرد أن أقمت هذا الاتصال ، لم يكن الانزعاج منهم يستحق وقتي. لأنني إذا كنت سأركلهم مؤخرًا في الحياة ، وكنت كذلك ، كان لدي الكثير من الهراء لأفعله. كل إهانة أو إيماءة رافضة أصبحت وقودًا أكثر للمحرك الذي يدور بداخلي.

بحلول الوقت الذي تخرجت فيه ، أدركت أن الثقة التي تمكنت من تطويرها لم تأت من عائلة مثالية أو موهبة من الله. لقد جاء من المساءلة الشخصية التي جلبت لي احترام الذات ، وسيظل احترام الذات دائمًا طريقًا للمضي قدمًا.

بالنسبة لي ، أضاء الطريق مباشرة من البرازيل إلى الأبد. لكنني لم أفلت من العقاب.
عندما تتجاوز مكانًا في الوقت الذي وضعك في الصميم ، قد تشعر وكأنك ربحت حربًا. لا تقع في هذا السراب. ماضيك ، أعمق مخاوفك ، لديه طريقة للسكون قبل العودة إلى الحياة بقوة مضاعفة. يجب أن تظل يقظًا. بالنسبة لي ، كشف سلاح الجو أنني ما زلت طريًا في الداخل. كنت لا أزال غير آمن.

لم أكن بعد قاسياً من العظام والعقل.

التحدي رقم 2

حان الوقت لتأتي مقلة العين مع نفسك ، وتصبح خامًا وحقيقيًا. هذا ليس تكتيك حب الذات. لا يمكنك زغب. لا تدلّك غرورك. هذا يتعلق بإلغاء الأنا واتخاذ الخطوة الأولى نحو أن تصبح حقيقيًا لك!

لقد قمت بتدوين ملاحظات Post-It على مرآة المساءلة الخاصة بي ، وسأطلب منك أن تفعل الشيء نفسه. لن تعمل الأجهزة الرقمية. اكتب كل مخاوفك وأحلامك وأهدافك على Post-Its و ضع علامة على المرآة. إذا كنت بحاجة إلى مزيد من التعليم ، فذكر نفسك أنك بحاجة إلى البدء في العمل لأنك لست ذكيًا بما يكفي!

نقطة فارغة. إذا نظرت في المرآة ورأيت شخصًا يعاني من زيادة الوزن بشكل واضح ، فهذا يعني أنك سمين! امتلكها! لا بأس أن تكون قاسياً مع نفسك في هذه اللحظات لأننا نحتاج إلى بشرة أكثر سمكا لتحسين حياتنا.

سواء كان ذلك هدفًا وظيفيًا (ترك وظيفتي ، بدء عمل تجاري) ، هدف نمط حياة (إنقاص الوزن ، كن أكثر نشاطًا) ، أو هدفًا رياضيًا (ركض أول 5 كيلومترات ، أو 10 كيلومترات ، أو ماراثون) ، فأنت بحاجة إلى أن تكون صادقًا مع نفسك حول مكانك والخطوات الضرورية التي ستتخذها لتحقيق تلك الأهداف ، يومًا بعد يوم. يجب كتابة كل خطوة ، كل نقطة ضرورية لتحسين الذات ، كملاحظة خاصة بها. هذا يعني أنه يجب عليك إجراء بعض الأبحاث وتفصيلها بالكامل. على سبيل المثال ، إذا كنت تحاول خسارة 40 رطلاً ، فقد تكون أول مرة تفقد رطلين في الأسبوع الأول.

بمجرد تحقيق هذا الهدف ، قم بإزالة الملاحظة وانشر الهدف التالي من 2 إلى 5 أرطال حتى يتحقق هدفك النهائي.

مهما كان هدفك ، ستحتاج إلى تحميل نفسك المسؤولية عن الخطوات الصغيرة التي ستتخذها للوصول إلى هناك.
يتطلب تحسين الذات التفاني والانضباط الذاتي.
المرآة القذرة التي تراها كل يوم ستكشف الحقيقة. توقف عن تجاهله.
استخدامه لصالحك. إذا كنت تشعر بذلك ، فقم بنشر صورة لك تحدق في مرآة المساءلة الموسومة الخاصة بك على وسائل التواصل الاجتماعي باستخدام الهاشتاج .#canthurtme #accountabilitymirror

الفصل الثالث

-3المهمة المستحيلة

كان الوقت قد تجاوز منتصف الليل وكانت الشوارع ميتة. وجهت شاحنتي الصغيرة إلى موقف سيارات فارغ آخر وقتلت المحرك. في الهدوء ، كل ما سمعته كان صوت الهالوجين المخيف لمصابيح الشوارع وخدش قلمي بينما كنت أتفقد حوض تغذية آخر للامتياز. الأحدث في سلسلة لا تنتهي من الوجبات السريعة والمطابخ الصناعية التي استقبلت عددًا من الزائرين كل ليلة أكثر مما تهتم بمعرفته. لهذا السبب ظهر شباب مثلي في مثل هذه الأماكن في الساعات الأولى. لقد حشرت حافظتي تحت مسند الذراعين ، وأمسكت بمعداتي ، وبدأت في إعادة تخزين مصائد الفئران.

إنهم في كل مكان ، تلك الصناديق الخضراء الصغيرة. انظر حول أي مطعم تقريبًا وستجده مختبئًا على مرأى من الجميع. كانت وظيفتي هي أن أطعمهم أو أنقلهم أو أستبدلهم. أحيانًا أصطدم بأوساخ الراتب ووجدت جثة فأر لم تفاجئني أبدًا. أنت تعرف الموت عندما تشمه.

لم تكن هذه هي المهمة التي اشتركت فيها عندما انضممت إلى سلاح الجو وأنا أحلم بالانضمام إلى وحدة .Pararescue في ذلك الوقت كان عمري تسعة عشر عامًا ووزني 175رطلاً. بحلول الوقت الذي خرجت فيه من الخدمة بعد أربع سنوات ، كنت قد انتفخت إلى ما يقرب من 300رطل وكنت في دورية من نوع مختلف. في هذا الوزن ، حتى الانحناء للطعم تتطلب الفخاخ جهدًا. كنت سمينًا جدًا لدرجة أنني اضطررت إلى خياطة جورب رياضي في المنشعب من سروال عملي حتى لا ينفصلوا عندما سقطت على ركبة واحدة. لا هراء. كنت مشهداً آسفاً سخيفاً.

مع التعامل مع الخارج ، فقد حان الوقت للمغامرة بالداخل ، والتي كانت برية خاصة بها. كان لدي مفاتيح لكل مطعم تقريبًا في هذا الجزء من إنديانابوليس ، ورموز الإنذار الخاصة بهم أيضًا. بمجرد دخولي ، قمت بضخ العلبة الفضية المحمولة باليد والمليئة بالسموم ووضعت قناع التبخير على وجهي. بدوت مثل كائن فضائي لعنة في ذلك الشيء ، مع مرشحاته المزدوجة التي تخرج من فمي ، وتحميني من الأبخرة السامة.

تحميني.

إذا كان هناك أي شيء أعجبني في تلك الوظيفة ، فهو الطبيعة الخفية للعمل في وقت متأخر ، والانتقال داخل الظلال المحبرة والخروج منها. أحببت هذا القناع لنفس السبب.
كان حيويًا ، وليس بسبب أي مبيد حشري. كنت في حاجة إليها لأنها جعلت من المستحيل على أي شخص رؤيتي ، وخاصةً أنا. حتى لو التقطت بالصدفة انعكاسًا لي في مدخل زجاجي أو على سطح من الفولاذ المقاوم للصدأ ، لم أكن أراه. لقد كان جنديًا طائشًا ، ومنخفض الميزانية. هذا النوع من الرجل الذي يخلع كعكات البارحة في طريقه للخروج من الباب.

لم يكن أنا.

أحيانًا كنت أرى الصراصير تندفع بحثًا عن ملجأ عندما أقلب الأنوار لرش العدادات والأرضيات المبلطة. كنت أرى القوارض الميتة عالقة في الفخاخ اللاصقة التي كنت قد وضعتها في زيارات سابقة. قمت بحزمهم وألقيتهم. تحققت من أنظمة الإضاءة التي قمت بتثبيتها للقبض على العث والذباب وتنظيفها أيضًا. في غضون نصف ساعة ذهبت إلى المطعم التالي. كان لدي عشرات التوقف كل ليلة واضطررت إلى ضربهم جميعًا قبل الفجر.

ربما يبدو هذا النوع من الحفلات مثيرًا للاشمئزاز بالنسبة لك. عندما أفكر في الوراء ، أشعر بالاشمئزاز أيضًا ، لكن ليس بسبب الوظيفة. لقد كان عملاً صادقًا. ضروري. الجحيم ، في معسكر القوة الجوية حصلت على الجانب الخطأ من رقيب أول تدريب لي وجعلتني ملكة المرحاض. كانت وظيفتي الحفاظ على إضاءة المراحيض في ثكناتنا. أخبرتني أنها إذا وجدت بقعة واحدة من الأوساخ في ذلك المرحاض في أي لحظة ، فسأعود إلى اليوم الأول وأنضم إلى رحلة جديدة. أخذت تأديبي. كنت سعيدًا لوجودي في سلاح الجو ، وقمت بتنظيف هذا المرحاض. هل يمكن أن تأكل من هذا الطابق. بعد أربع سنوات ، رحل الرجل الذي نشأته الفرصة لدرجة أنه كان متحمسًا لتنظيف المراحيض ولم أشعر بأي شيء على الإطلاق.

يقولون أن هناك ضوءًا دائمًا في نهاية النفق ، ولكن ليس بمجرد أن تتكيف عيناك مع الظلام ، وهذا ما حدث لي. كنت مخدرا. خدرت في حياتي ، بائسة في زواجي ، وقد قبلت هذا الواقع. كنت سأكون محاربًا تحولت إلى قناص صرصور في مناوبة المقبرة. مجرد زومبي آخر يبيع وقته على الأرض ، يمر بالحركات. في الواقع ، كانت الفكرة الوحيدة التي أملكها في عملي في ذلك الوقت هي أنها كانت في الواقع خطوة للأعلى.

عندما خرجت من الخدمة العسكرية لأول مرة حصلت على وظيفة في مستشفى سانت فنسنت. عملت في الأمن من الساعة 11مساءً حتى 7صباحًا مقابل الحد الأدنى للأجور وحصلت على حوالي 700دولار شهريًا. بين الحين والآخر ، كنت أرى شاحنة Ecolabتنطلق.

كنا نقوم بالتناوب المنتظم لمبيد الحشرات ، وكانت وظيفتي هي فتح مطبخ المستشفى له. في إحدى الليالي تحدثنا ، وذكر أن Ecolabكانت توظف ، وأن الوظيفة جاءت بشاحنة مجانية ولا يوجد رئيس ينظر من فوق كتفك. كما كانت زيادة في الراتب بنسبة 35٪. لم أفكر في المخاطر الصحية. لم أفكر على الإطلاق. كنت آخذ ما تم عرضه. كنت على هذا المسار الأقل مقاومة ، وأترك قطع الدومينو تسقط على رأسي ، وكان ذلك يقتلني ببطء. لكن هناك فرق بين أن تكون مخدرًا وجاهلًا. في الليل المظلم ، لم يكن هناك الكثير من الإلهاءات لإخراجي من رأسي ، وكنت أعلم أنني قد قلبت قطعة الدومينو الأولى. لقد بدأت التفاعل المتسلسل الذي وضعني في واجب Ecolab.

كان يجب أن يكون سلاح الجو هو طريقي للخروج. لقد انتهى الأمر برقيب التدريبات الأول بإعادة تدويري إلى وحدة مختلفة ، وفي رحلتي الجديدة أصبحت مجندًا نجمًا. كان عمري 6'2" ووزني حوالي 175 رطلاً. كنت سريعًا وقويًا ، وكانت وحدتنا أفضل رحلة طيران في جميع المعسكرات التدريبية ، وسرعان ما كنت أتدرب على الوظيفة التي حلمت بها: Pararescue. كنا ملائكة حراسة مع أنياب ، مدربين على النزول من السماء خلف خطوط العدو وسحب الطيارين المقتولين Air Force بعيدًا عن الأذى. كنت من أفضل اللاعبين في هذا التدريب. كنت من أفضل اللاعبين في تمارين الضغط ، والأفضل في تمرينات الجلوس ، وركلات الرفرفة ، والجري. كنت متأخراً بنقطة واحدة عن خريج الشرف ، ولكن كان هناك شيء لم يتحدثوا عنه في الفترة التي سبقت تدريب Pararescue: الثقة في الماء. هذا اسم جميل لدورة حيث يحاولون إغراق مؤخرتك لأسابيع ، وكنت غير مرتاح كالجحيم في الماء.

على الرغم من أن والدتي أخرجتنا من الإعانة العامة وخرجت من السكن المدعوم في غضون ثلاث سنوات ، إلا أنها لم تكن تملك نقودًا إضافية لدروس السباحة ، وتجنبنا حمامات السباحة. لم يكن الأمر كذلك حتى حضرت مخيم الكشافة عندما كنت في الثانية عشرة من عمري حتى واجهت السباحة أخيرًا. سمحت لي مغادرة بوفالو بالانضمام إلى الكشافة ، وكان المعسكر أفضل فرصة لي لتسجيل كل شارات الجدارة التي أحتاجها للبقاء على الطريق لتصبح نسر كشافة. في صباح أحد الأيام ، حان الوقت للتأهل للحصول على شارة استحقاق السباحة وهذا يعني السباحة لمسافة ميل واحد في مضمار بحيرة ، تم تمييزه بالعوامات. قفز جميع الأطفال الآخرين وبدأوا في ملاحقته ، وإذا أردت حفظ ماء الوجه ، كان علي التظاهر بأنني أعرف ما كنت أفعله ، لذلك تابعتهم في البحيرة. لقد جربت كلابًا بأفضل ما يمكنني ، لكنني ظللت أبتلع الماء ، لذا انقلبت على ظهري وانتهى بي الأمر بالسباحة لمسافة ميل كامل بضربة ظهر ممزقة كنت أرتجلها أثناء الطيران. تم تأمين شارة الجدارة.



الكشافة

عندما حان الوقت لإجراء اختبار السباحة للوصول إلى ، Pararescueكنت بحاجة إلى أن أكون قادرًا على السباحة بشكل حقيقي. كانت هذه السباحة حرة موقوتة لمسافة 500متر ، وحتى عندما كنت في التاسعة عشرة من عمري لم أكن أعرف كيف أسبح حرة. لذلك أخذت مؤخرتي المتوقفة إلى ، Barnes & Nobleواشتريت السباحة من أجل الدمى ، ودرست الرسوم البيانية ، ومارستها في المسبح كل يوم. كرهت وضع وجهي في الماء ، لكنني كنت سأتمكن من القيام بجلطة واحدة ، ثم اثنتين ، ولم يمض وقت طويل حتى استطعت السباحة في لفة كاملة.

لم أكن مليئًا بالحيوية مثل معظم السباحين. كلما توقفت عن السباحة ، ولو للحظة ، بدأت في الغرق ، مما جعل قلبي ينبض بالذعر ، وتوتري المتزايد زاد الأمر سوءًا. في النهاية ، نجحت في اختبار السباحة هذا ، لكن هناك فرقًا بين أن تكون مؤهلاً ومريحًا في الماء ، فجوة كبيرة أخرى من الراحة إلى الثقة ، وعندما لا تستطيع أن تطفو مثل معظم الناس ، فإن الثقة في الماء لا تأتي بسهولة. في بعض الأحيان لا يأتي على الإطلاق.

في تدريب ، Pararescueتعد الثقة في الماء جزءًا من برنامج العشرة أسابيع ، وهي مليئة بتطورات محددة مصممة لاختبار مدى أدائنا الجيد في الماء تحت الضغط. واحدة من أسوأ التطورات بالنسبة لي كانت تسمى .Bobbingتم تقسيم الفصل إلى مجموعات من خمسة ، مصطفين من الحضيض إلى الحضيض في النهاية الضحلة ، ومجهزون بالكامل. كانت ظهورنا مربوطة بخزانين توأمين سعة ثمانين لترًا مصنوعة من الفولاذ المجلفن ، وارتدنا أحزمة وزن ستة عشر رطلاً أيضًا. لقد تم تحميلنا باللعنة ، وكان من الممكن أن يكون على ما يرام ، إلا في هذا التطور لم يكن مسموحًا لنا بالتنفس من تلك الدبابات. بدلاً من ذلك ، طُلب منا أن نسير للخلف أسفل منحدر البركة من القسم الذي يبلغ ارتفاعه ثلاثة أقدام إلى نهايته العميقة ، على بعد حوالي عشرة أقدام لأسفل ، وفي ذلك المشي البطيء في الموضع ، كان عقلي يحوم في الشك والسلبية.

ماذا تفعل هنا بحق الجحيم؟ هذا ليس لك! لا يمكنك السباحة! أنت دجال وسوف يكتشفونك!

تباطأ الوقت وبدت تلك الثواني مثل الدقائق. ترنح الحجاب الحاجز ، محاولًا دفع الهواء إلى رئتي. من الناحية النظرية ، كنت أعلم أن الاسترخاء هو مفتاح كل التطورات تحت الماء ، لكنني كنت خائفًا جدًا من تركها. كان فكي مشدودًا بقوة قبضتي. كان رأسي ينبض بينما كنت أعمل لدرء الذعر. أخيرًا ، كنا جميعًا في وضعنا وحان الوقت لبدء التمايل. كان هذا يعني الدفع من الأسفل إلى السطح (دون الاستفادة من الزعانف) ، والحصول على جرعة من الهواء ، والغرق مرة أخرى. لم يكن الأمر سهلاً ، الاستيقاظ محملاً بالكامل ، لكن على الأقل كنت قادرًا على التنفس ، وكان هذا التنفس الأول بمثابة الخلاص.

غمر الأكسجين نظامي وبدأت في الاسترخاء حتى صرخ المدرب "التبديل!" كان هذا هو خططنا لأخذ زعانفنا من أقدامنا ، ووضعها على أيدينا ، واستخدام شد واحد بأذرعنا لدفع أنفسنا إلى السطح. سُمح لنا بدفع أرضية المسبح ، لكننا لم نتمكن من الركل. فعلنا ذلك لمدة خمس دقائق.

المياه الضحلة وحالات التعتيم السطحي ليست شائعة أثناء تدريب الثقة في الماء. يتماشى مع إجهاد الجسم والحد من تناول الأكسجين. مع الزعانف على يدي ، بالكاد أرفع وجهي بما يكفي من الماء لأتنفس ، وبينهما كنت أعمل بجد وأحرق الأكسجين. وعندما تحترق كثيرًا بسرعة كبيرة ، فإن عقلك يتوقف عن العمل وستخرج اللعنة.

أطلق مدرسونا على ذلك اسم "مقابلة المعالج". مع دقات الساعة ، تمكنت من رؤية النجوم تتحقق في رؤيتي المحيطية وشعرت أن الساحر يقترب.

لقد مررت بهذا التطور ، وسرعان ما أصبح الزعنفة بذراعي أو قدمي أمرًا سهلاً بالنسبة لي. ما بقي صعبًا من البداية إلى النهاية كان من أبسط مهامنا: دس الماء بدون أيدينا. كان علينا أن نبقي أيدينا وذقننا عالياً فوق الماء ، باستخدام أرجلنا فقط ، التي كنا نلفها في حركة تشبه الخلاط ، لمدة ثلاث دقائق. لا يبدو هذا كثيرًا من الوقت ، وكان الأمر سهلاً بالنسبة لمعظم الفصل. بالنسبة لي ، كان الأمر شبه مستحيل. ظل ذقني يضرب الماء ، مما يعني أن الوقت سيبدأ مرة أخرى من الصفر الثلاثي. في كل مكان حولي ، كان زملائي في الفصل مرتاحين للغاية وكانت أرجلهم بالكاد تتحرك ، بينما كنت أطنان بأقصى سرعة ، وما زلت لا أستطيع أن أرفع نصف ارتفاع هؤلاء الأولاد البيض الذين بدا أنهم يتحدون الجاذبية.

كل يوم كان إهانة أخرى في البركة. لا يعني ذلك أنني كنت محرجًا علنًا. مررت بكل التطورات ، لكن بداخلي كنت أعاني. في كل ليلة ، كنت أركز على مهمة اليوم التالي وأصبح مرعوبًا جدًا لدرجة أنني لم أستطع النوم ، وسرعان ما تحول خوفي إلى استياء تجاه زملائي في الفصل الذين ، في رأيي ، كان الأمر سهلاً ، مما أدى إلى استنزاف الماضي.

كنت الرجل الأسود الوحيد في وحدتي ، والذي ذكرني بطفولتي في ريف إنديانا ، وكلما أصبح التدريب على الثقة في المياه أكثر صعوبة ، ارتفعت تلك المياه المظلمة إلى أن بدا لي أنني غرق أيضًا من الداخل إلى الخارج. بينما كان بقية طلاب صفي نائمين ، كان ذلك المزيج القوي من الخوف والغضب ينتشر في عروقي وأصبحت ثوابتي الليلية نوعًا خاصًا بهم من نبوءة تحقق ذاتها. واحدة حيث كان الفشل أمرًا لا مفر منه لأن خوفي المطلق كان يطلق العنان لشيء لا يمكنني التحكم فيه: الإقلاع عن التدخين

عقل.

وصل الأمر إلى ذروته بعد ستة أسابيع من التدريب مع تمرين "التنفس الصديق".
لقد دخلنا في شراكة ، أمسك كل زوج بالساعد ، وتناوبنا على التنفس من خلال غص واحد فقط. في هذه الأثناء ، قام المدربون بضربنا ، محاولين فصلنا عن الغطس. كان من المفترض أن يحدث كل هذا على السطح أو بالقرب منه ، لكنني كنت متحمسًا بشكل سلبي ، مما يعني أنني كنت أغرق في المياه الوسطى للنهاية العميقة ، وأجر شريكي معي للأسفل. كان يأخذ نفسا ويمرر لي أنبوب التنفس. كنت أسبح إلى السطح ، وأزفر وأحاول إزالة الماء من الغطس ، وأتنفس نظيفًا قبل إعادته إليه ، لكن المدربين جعلوا ذلك شبه مستحيل. عادة ما أقوم فقط بتنظيف الأنبوب في منتصف الطريق ، واستنشاق المزيد من الماء أكثر من الهواء. من القفزة ، كنت أعمل من نقص الأكسجين أثناء القتال للبقاء بالقرب من السطح.

في التدريب العسكري ، تتمثل مهمة المدربين في تحديد الروابط الضعيفة وتحديهم للأداء أو الاستقالة ، ويمكنهم القول إنني كنت أعاني. في المسبح في ذلك اليوم ، كان أحدهم دائمًا في وجهي ، يصرخ ويضربني ، بينما كنت أختنق ، محاولاً وفشلاً في امتصاص الهواء عبر أنبوب ضيق لدرء الساحر. ذهبت للأسفل وأتذكر النظر إلى بقية الفصل ، مبعثرًا مثل نجم البحر الهادئ على السطح. بهدوء قدر الإمكان ، مروا بأنبوب التنفس الخاص بهم ذهابًا وإيابًا بسهولة ، بينما كنت أغضب. أعلم الآن أن مدربي كان يؤدي وظيفته للتو ، لكن في ذلك الوقت اعتقدت أن هذا اللعين لا يعطيني فرصة عادلة!

لقد مررت بهذا التطور أيضًا ، لكن لا يزال لدي أحد عشر تطورًا آخر وأربعة أسابيع أخرى من التدريب على الثقة في الماء. كان من المنطقي. سنقفز من الطائرات فوق الماء. كنا في حاجة إليها. لم أعد أرغب في فعل ذلك بعد الآن ، وفي صباح اليوم التالي ، عُرض عليّ مخرج لم أره قادمًا.

قبل أسابيع ، تم سحب دمنا أثناء الفحص الطبي ، واكتشف الأطباء للتو أنني تحملت سمة الخلية المنجلية. لم أكن مصابًا بمرض فقر الدم المنجلي ، ولكن كانت لدي السمة ، التي كان يعتقد في ذلك الوقت أنها تزيد من خطر الموت المفاجئ المرتبط بالتمارين الرياضية بسبب السكتة القلبية. لم يكن سلاح الجو يريدني أن أسقط ميتًا في منتصف التطور وسحبني من التدريب على الطب. تظاهرت بأخذ الأخبار بجدية ، كما لو كان حلمي يتلاشى. لقد قمت بعمل سخيف كبير من كونه غاضبًا ، لكن في الداخل كنت منتشيًا.

في وقت لاحق من ذلك الأسبوع ، تراجع الأطباء عن قرارهم. لم يقولوا تحديدًا أنه من الآمن الاستمرار في ذلك ، لكنهم قالوا إن السمة لم يتم فهمها جيدًا حتى الآن وسمحوا لي أن أقرر بنفسي. عندما أبلغت عن التدريب ، أخبرني الرقيب الرئيسي (MSgt)أنني قد فاتني الكثير من الوقت وأنه إذا أردت المتابعة ، فسيتعين علي البدء من جديد من اليوم الأول ، الأسبوع الأول. بدلاً من أقل من أربعة أسابيع ، كان علي أن أتحمل عشرة أسابيع أخرى من الرعب والغضب والأرق الذي جاء مع الثقة في الماء.

في هذه الأيام ، لن يتم تسجيل هذا النوع من الأشياء على جهاز الرادار الخاص بي. أخبرني أن أجري أطول وأصعب من أي شخص آخر لمجرد الحصول على هزة عادلة ، سأقول ، "روجر ذلك ،" واستمر في الحركة ، لكن في ذلك الوقت كنت لا أزال نصف مخبوز. كنت قويًا جسديًا ، لكنني لم أكن قريبًا من إتقان عقلي.

حدق في MSgtفي انتظار ردي. لم أستطع حتى النظر في عينيه عندما قلت ، "أتعلم ، أيها الرقيب ، الطبيب لا يعرف الكثير عن شيء الخلية المنجلية ، وهو يزعجني."

أومأ برأسه بلا عاطفة ووقع الأوراق التي أخرجتني من البرنامج نهائيًا. استشهد ، Sickle Cellوعلى الورق لم أستقيل ، لكنني كنت أعرف الحقيقة. إذا كنت الرجل الذي أنا عليه اليوم ، لما كنت قد أعطيت اثنين من الملاعين حول Sickle Cell.

ما زلت أمتلك سمة الخلية المنجلية. أنت لا تتخلص منه فقط ، ولكن في ذلك الوقت ظهرت عقبة ، وكنت مطويًا.

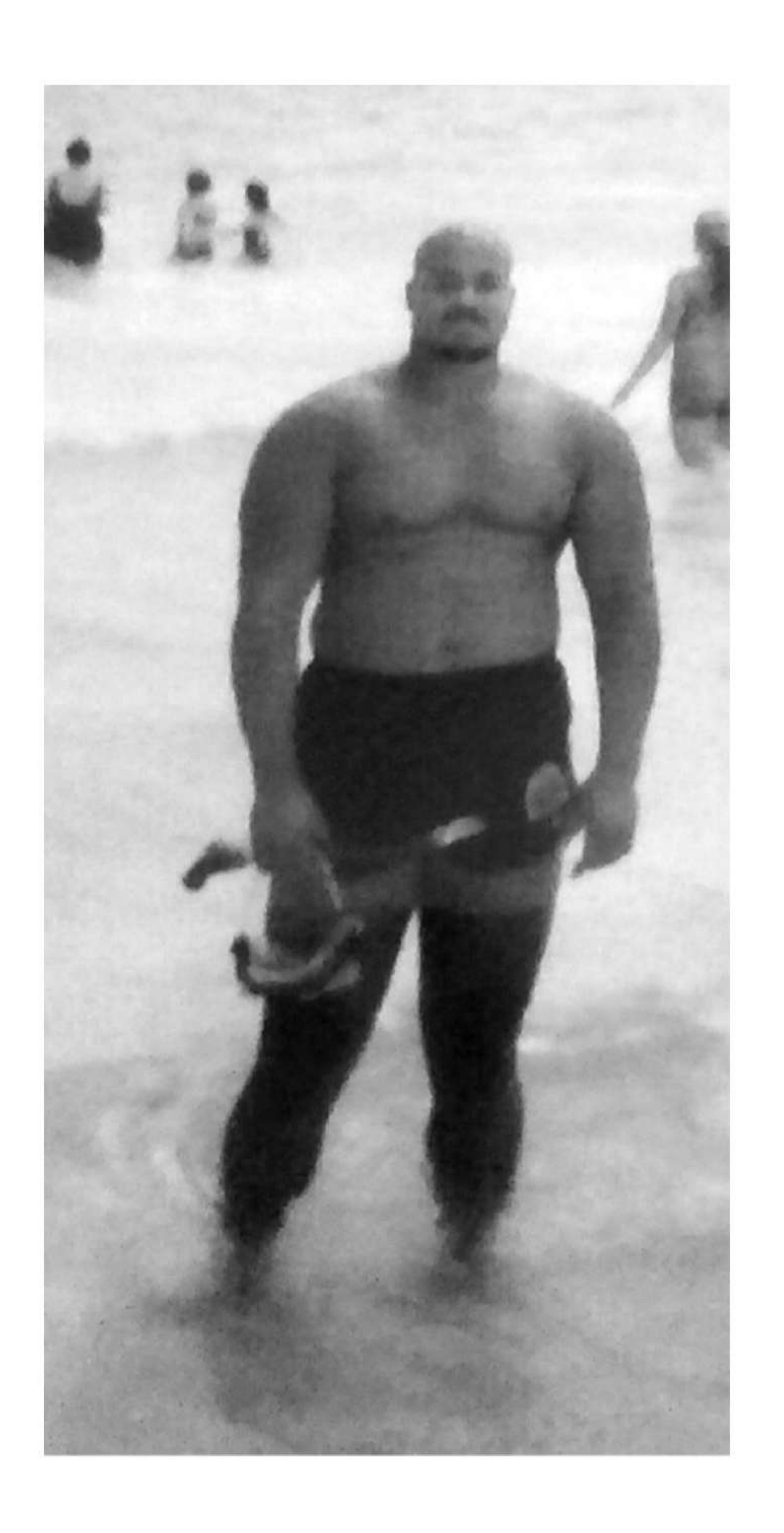
انتقلت إلى فورت كامبل بولاية كنتاكي ، وأخبرت أصدقائي وعائلتي أنني أُجبرت على ترك البرنامج في عيادة طبية ، وأمضيت أربع سنوات في حزب التحكم التكتيكي الجوي ، (TAC-P)والذي يعمل مع بعض وحدات العمليات الخاصة . لقد تدربت على الاتصال بين الوحدات الأرضية والدعم الجوي —سريع الحركة مثل طائرات F-15و — F-16sخلف خطوط العدو. لقد كان العمل صعبًا مع أشخاص أذكياء ، لكن للأسف لم أكن فخوراً به ولم أر الفرص المتاحة لأنني كنت أعلم أنني كنت مستسلمًا وقد ترك الخوف يملي علي مستقبلي.

دفنت عاري في صالة الألعاب الرياضية وعلى طاولة المطبخ. دخلت في رفع الأثقال وتراكمت في الكتلة. أكلت وعملت. عملت بها وأكلت. في أيامي الأخيرة في سلاح الجو كان وزني 255رطلاً. بعد خروجي ، واصلت اكتظاظ كل من العضلات والدهون حتى بلغ وزني حوالي 300رطل. أردت أن أكون كبيرًا لأنني كنت أخفي ديفيد غوغينز. لقد تمكنت من وضع هذا الشخص الذي يبلغ وزنه 175رطلاً في العضلة ذات الرأسين مقاس 21بوصة والبطن المترهل. لقد نمت شاربًا قوي البنية وكنت أرهب كل من رآني ، لكن في الداخل كنت أعلم أنني كنت كسًا ،

وذلك" .ﺯsahauntingfeelin



بعد معسكر القوة الجوية عند 175رطلاً في عام 1994



***

بدأ صباح اليوم الذي بدأت فيه بتولي مسؤولية مصيري مثل أي شيء آخر.
عندما دقت الساعة 7صباحًا ، انتهى نوبة Ecolabالخاصة بي وضغطت على Steak 'n Shakeمن أجل تسجيل ميلك شيك شوكولاتة كبير. المحطة التالية ، 7-Elevenلصندوق من دونات الشوكولاتة الصغيرة .Hostessاستحوذت على أولئك الذين كانوا في سيارتي لمدة 45دقيقة في المنزل ، إلى شقة جميلة في ملعب غولف في مدينة كارميل الجميلة بولاية إنديانا ، والتي شاركتها مع زوجتي ، بام وابنتها. هل تتذكر حادثة بيتزا هت؟ تزوجت تلك الفتاة. تزوجت من فتاة وصفني والدها بالزنجي. ماذا يقول ذلك عني؟

لم نتمكن من تحمل تلك الحياة. لم تكن بام تعمل حتى ، ولكن في أيام تحميل ديون بطاقات الائتمان ، لم يكن هناك شيء منطقي. كنت أقوم بعمل 70ميلاً في الساعة على الطريق السريع ، وأقوم بتبطين السكر والاستماع إلى محطة موسيقى الروك الكلاسيكية المحلية عندما تدفقت Sound of Silenceمن جهاز الاستريو. ترددت كلمات سيمون وغارفانكل مثل الحقيقة.

كان الظلام صديقًا حقًا. عملت في الظلام ، أخفيت نفسي الحقيقية عن الأصدقاء والغرباء. لم يكن أحد ليصدق كم كنت مخدرًا وخائفًا في ذلك الوقت لأنني بدوت مثل الوحش الذي لا يجرؤ أحد على ممارسة الجنس معه ، لكن عقلي لم يكن على ما يرام ، وكانت روحي مثقلة بالكثير من الصدمات والفشل. كان لدي كل عذر في العالم لأكون خاسرًا ، واستخدمتها جميعًا. كانت حياتي تنهار ، وتعامل بام مع ذلك بالفرار من مكان الحادث. لا يزال والداها يعيشان في البرازيل ، على بعد سبعين ميلاً فقط. قضينا معظم وقتنا منفصلين.

وصلت إلى المنزل من العمل حوالي الساعة 8صباحًا ، ورن جرس الهاتف بمجرد أن دخلت من الباب. كانت أمي. كانت تعرف روتيني.

قالت: "تعال للحصول على غذاءك الأساسي".

كان الطعام الأساسي الخاص بي عبارة عن بوفيه إفطار لشخص واحد ، يمكن للقليل وضع مثله في جلسة واحدة. فكر في: ثماني لفات من القرفة من Pillsbury، ونصف دزينة من البيض المخفوق ، ونصف رطل من لحم الخنزير المقدد ، ووعائين من .Fruity Pebblesلا تنسوا ، لقد أهلكت للتو علبة دونات ومخفوق الشوكولاتة. لم يكن علي حتى الرد. عرفت أنني قادم. كان الطعام هو الدواء المفضل لدي وكنت دائمًا أتناول كل فتات.

أغلقت المكالمة ، وانقلبت على التلفزيون ، وداست في القاعة للاستحمام ، حيث كان بإمكاني سماع مرشح صوت الراوي من خلال البخار. مسكت قصاصات.
"فقمات البحرية ... أصعب ... العالم." لفت منشفة حول خصري واندفعت عائدة إلى غرفة المعيشة. كنت كبيرًا جدًا ، وكانت المنشفة بالكاد تغطي مؤخرتي السمين ، لكنني جلست على الأريكة ولم أتحرك لمدة ثلاثين دقيقة.

تبع العرض الصف التدريبي الأساسي تحت الماء (BUD / S)التدريبي 224حتى أسبوع الجحيم: سلسلة المهام الأكثر صعوبة في التدريب الأكثر تطلبًا جسديًا في الجيش. شاهدت الرجال وهم يتعرقون ويعانون وهم يمزقون مسارات العوائق الموحلة ، ويركضون على الرمال الناعمة حاملين جذوع الأشجار فوق رؤوسهم ، ويرجفون في الأمواج الجليدية. كان العرق متلألئًا على فروة رأسي ، كنت حرفياً على حافة مقعدي حيث رأيت الرجال -بعضهم من أقوبهم جميعًا -يقرعون الجرس ويتوقفون. منطقي. فقط ثلث الرجال الذين بدأوا BUD / Sيجتازون أسبوع الجحيم ، وفي كل وقتي في تدريب Pararescue ، لم أستطع تذكر الشعور بالفزع الذي بدا عليه هؤلاء الرجال. كانوا منتفخين ومضطربين ومحرومين من النوم وماتوا على أقدامهم ، وكنت أشعر بالغيرة منهم.

كلما طالت مدة المشاهدة ، أصبحت متأكدًا أكثر من وجود إجابات مدفونة في كل تلك المعاناة. الإجابات التي احتاجها. حلقت الكاميرا أكثر من مرة فوق المحيط الزبد الذي لا نهاية له ، وفي كل مرة شعرت بالشفقة. كانت الأختام هي كل شيء لم أكن عليه. كانوا يدورون حول الفخر والكرامة ونوع الامتياز الذي أتى من الاستحمام في النار ، والتغلب على أي شيء ، والعودة للمزيد ، مرارًا وتكرارًا. لقد كانوا المعادل البشري لأقسى وأخطر سيف يمكن أن تتخيله. لقد سعوا وراء اللهب ، وأخذوا القصف لأطول فترة ممكنة ، بل لفترة أطول ، حتى أصبحوا شجعانًا ومميتين. لم تكن لديهم دوافع. كانوا مدفوعين. انتهى العرض بالتخرج. وقف اثنان وعشرون رجلاً فخورين كتف إلى كتف في ملابسهم البيضاء قبل أن تضغط الكاميرا على قائدهم.

قال: "في مجتمع يكون فيه المستوى المتوسط هو المعيار في كثير من الأحيان ويتم مكافأته في كثير من الأحيان ، هناك افتتان شديد بالرجال الذين يكرهون المستوى المتوسط ، ويرفضون تعريف أنفسهم بالمصطلحات التقليدية ، والذين يسعون إلى تجاوز القدرات البشرية المعترف بها تقليديًا. هذا هو بالضبط نوع الشخص الذي من المفترض أن يبحث عنه BUD / S. الرجل الذي يجد طريقة لإكمال كل مهمة على أفضل وجه. الرجل الذي سيتكيف ويتغلب على جميع العقبات ."

في تلك اللحظة شعرت كما لو أن القائد كان يتحدث مباشرة إلى

أنا ، لكن بعد انتهاء العرض ، عدت إلى الحمام ، وواجهت المرآة ، وحدقت في نفسي. نظرت في كل جزء من 300رطل. كنت كل شيء قاله كل الكارهين في الوطن أنني سأكون: غير متعلم ، بلا مهارات في العالم الحقيقي ، بلا انضباط ، ومستقبل مسدود. كان يمكن أن تكون الرداءة ترقية كبيرة. كنت في قاع برميل الحياة ، أتجمع في الرواسب ، لكن للمرة الأولى منذ فترة طويلة جدًا ، كنت مستيقظًا.

بالكاد تحدثت إلى والدتي أثناء الإفطار ، وأكلت نصف طعامي فقط لأن عقلي كان في عمل غير مكتمل. كنت أرغب دائمًا في الانضمام إلى وحدة العمليات الخاصة المتميزة ، وتحت كل طبقات اللحم وطبقات الفشل ، كانت تلك الرغبة لا تزال قائمة. الآن عادت إلى الحياة ، بفضل فرصة مشاهدة عرض استمر في العمل معي مثل فيروس ينقل خلية إلى خلية ، ويتولى زمام الأمور.

لقد أصبح هاجسًا لا يمكنني التخلص منه. كل صباح بعد العمل لمدة ثلاثة أسابيع تقريبًا ، اتصلت بمجندي الخدمة الفعلية في البحرية وأخبرهم بقصتي. اتصلت بالمكاتب في جميع أنحاء البلاد. قلت إنني على استعداد للتحرك طالما أنهم يستطيعون إيصالي إلى تدريب SEAL. الجميع رفضني. لم يكن معظمهم مهتمين بالمرشحين ذوي الخدمة السابقة. كان أحد مكاتب التجنيد المحلية مفتونًا وأراد الالتقاء شخصيًا ، لكن عندما وصلت هناك ضحكوا في وجهي. كنت ثقيلًا جدًا ، وفي عيونهم كنت مجرد متظاهر وهمي آخر. تركت هذا الاجتماع وأنا أشعر بنفس الطريقة.

بعد الاتصال بجميع مكاتب التجنيد الفعلية التي استطعت العثور عليها ، اتصلت بالوحدة المحلية للاحتياطيات البحرية ، وتحدثت إلى الضابط الصغير ستيفن شالجو لأول مرة. عمل شالجو مع العديد من أسراب F-14 ككهربائي ومدرب في NAS Miramar لمدة ثماني سنوات قبل أن ينضم إلى فريق التوظيف في سان دييغو ، حيث تتدرب الأختام. كان يعمل ليل نهار وترقى بسرعة في الرتب. جاء انتقاله إلى إنديانابوليس مع ترقية وتحدي للعثور على مجندين في البحرية في منتصف الذرة. كان قد عمل في إندي لمدة عشرة أيام فقط بحلول الوقت الذي اتصلت فيه ، وإذا وصلت إلى أي شخص آخر ، فمن المحتمل أنك لن تقرأ هذا الكتاب. ولكن من خلال مزيج من الحظ الغبي والمثابرة العنيدة ، وجدت أحد أفضل المجندين في البحرية ، وهو رجل كانت مهمته المفضلة هي اكتشاف الماس في ظروف قاسية - رجال الخدمة السابقة مثلي الذين كانوا يتطلعون إلى إعادة التجنيد على أمل الهبوط في عمليات خاصة.

حديثنا الأولي لم يدم طويلا. قال إنه يمكنه مساعدتي وأنا

يجب أن يأتي للقاء شخصيًا. بدا ذلك مألوفًا. أمسكت بمفاتيحي وتوجهت مباشرة إلى مكتبه ، لكني لم أرفع آمالي كثيرًا.
بحلول الوقت الذي وصلت فيه بعد نصف ساعة ، كان بالفعل على الهاتف مع إدارة .BUD / S

فوجئ كل بحار في ذلك المكتب -جميعهم من البيض -برؤيتي باستثناء شالجو. إذا كنت من الوزن الثقيل ، فإن شالجو كان خفيف الوزن في "5'7 ، لكنه لم يبدُ منزعجًا من مقاسي ، على الأقل ليس في البداية. لقد كان منفتحًا ودافئًا ، مثل أي بائع ، على الرغم من أنني أستطيع أن أقول إنه كان لديه بعض الثور. قادني إلى أسفل القاعة لوزني ، وبينما كنت أقف على الميزان ، نظرت إلى رسم بياني للوزن مثبت على الحائط. في طولي ، كان الحد الأقصى للوزن المسموح به للبحرية 191 رطلاً. حبست أنفاسي ، وامتصاص أحشائي قدر استطاعتي ، ونفخت صدري في محاولة مؤسفة لدرء اللحظة المهينة التي كان يخذلني فيها بسهولة. لم تأت تلك اللحظة.

قال شالجو: "أنت ولد كبير" ، مبتسمًا وهز رأسه ، بينما كان يخدش 297 رطلاً على مخطط في ملف ملفه. "البحرية لديها برنامج يسمح للمجندين في الاحتياطيات بأن يصبحوا في الخدمة الفعلية. هذا ما سنستخدمه لهذا. سيتم إلغاؤه تدريجياً في نهاية العام ، لذا نحتاج إلى تصنيفك قبل ذلك الوقت. النقطة المهمة هي أن لديك بعض العمل للقيام به ، لكنك كنت تعرف ذلك ."لقد تابعت عينيه إلى مخطط الوزن وفحصته مرة أخرى. أومأ برأسه وابتسم وربت على كتفي وتركني لأواجه الحقيقة.

كان لدي أقل من ثلاثة أشهر لتفقد 106 أرطال.

بدت وكأنها مهمة مستحيلة ، وهذا أحد أسباب عدم ترك وظيفتي. كان الآخر .ASVAB عاد اختبار الكابوس هذا إلى الحياة مثل وحش فرانكشتاين اللعين. لقد نجحت في اجتيازه مرة من قبل للتجنيد في سلاح الجو ، ولكن للتأهل إلى BUD / S ، يجب أن أحصل على درجة أعلى من ذلك بكثير. لمدة أسبوعين ، درست طوال اليوم وقمت بإزالة الآفات كل ليلة. لم أكن أتدرب بعد. فقدان الوزن الشديد يجب أن ينتظر.

أجريت الاختبار بعد ظهر يوم السبت. في يوم الاثنين التالي اتصلت بشالجو.
قال: "مرحبا بكم في البحرية". قام بتنزيل الأخبار السارة أولاً. لقد أبليت بلاءً حسنًا في بعض الأقسام وأصبحت الآن رسميًا في الاحتياط ، لكنني سجلت 44 فقط في الفهم الميكانيكي. للتأهل لـ BUD / SI ، احتاج إلى .50 يجب أن أعيد الاختبار بالكامل في غضون خمسة أسابيع.

في هذه الأيام ، يحب ستيفن شالجو أن يطلق على فرصة اتصالنا "مصير". قال إنه يمكن أن يستشعر قيادتي في اللحظة الأولى التي تحدثنا فيها ، وأنه آمن بي من القفزة ، ولهذا السبب لم يكن وزني يمثل مشكلة بالنسبة له ، ولكن بعد اختبار ASVAB كنت مليئًا بالشك. لذلك ربما ما حدث لاحقًا في تلك الليلة كان أيضًا شكلًا من أشكال القدر ، أو جرعة من التدخل الإلهي تمس الحاجة إليها.

لن أسقط اسم المطعم الذي سقط فيه ، لأنني إذا فعلت ذلك ، فلن تأكل هناك مرة أخرى وسيتعين علي تعيين محام. فقط تعرف ، هذا المكان كان كارثة. راجعت الفخاخ في الخارج أولاً ووجدت فأراً ميتاً.

في الداخل ، كان هناك المزيد من القوارض الميتة -فأر واثنان من الفئران -على الفخاخ اللاصقة ، والصراصير في القمامة التي لم يتم تفريغها. هززت رأسي ، ونزلت على ركبتيّ تحت المغسلة ، ورشّت من خلال فجوة ضيقة في الحائط. لم أكن أعرف ذلك بعد ، لكنني وجدت عمود التعشيش الخاص بهم وعندما ضرب السم بدأوا في التبدد.

في غضون ثوان ، كان هناك انزلاق عبر مؤخرة رقبتي. لقد نزعته ، ورفعت رقبتي لأرى عاصفة من الصراصير تمطر على أرضية المطبخ من لوحة مفتوحة في السقف. لقد أصبت بالوحدة الأم للصراصير وأسوأ غزو رأيته في عملي في شركة Ecolab. استمروا في القدوم.

سقطت الصراصير على كتفي ورأسي. كانت الأرض تتلوى معهم.

تركت عبوتي في المطبخ ، وأمسكت بالفخاخ اللاصقة ، وانفجرت في الخارج. كنت بحاجة إلى هواء نقي ومزيد من الوقت لمعرفة كيفية تنظيف المطعم من الحشرات. فكرت في خياراتي في طريقي إلى سلة المهملات لرمي القوارض في القمامة ، وفتحت الغطاء ، ووجدت حيوانًا راكونًا حيًا ، يصدر صوتًا مجنونًا. كشف أسنانه الصفراء واندفع نحوي. لقد أغلقت صندوق القمامة.

ماذا بحق الجحيم؟ أعني ، بجدية ، ما هذا اللعين؟ متى كان يكفي حقا أن يكون كافيا؟ هل كنت على استعداد للسماح لحاضري المؤسف أن يصبح مستقبلًا سيئًا؟ كم من الوقت سأنتظر ، وكم عدد السنوات التي سأحرقها ، وأتساءل عما إذا كان هناك هدف أعظم ينتظرني؟ عرفت حينها أنني إذا لم أتوقف وأبدأ السير في طريق معظم المقاومة ، فسوف ينتهي بي المطاف في هذا الجحيم العقلي إلى الأبد.

لم أعود داخل هذا المطعم. لم أجمع معداتي. بدأت شاحنتي ، وتوقفت لتناول مخفوق الشوكولاتة -شاي الراحة الخاص بي في ذلك الوقت -وتوجهت إلى المنزل. كان الظلام لا يزال مظلما عندما توقفت. لم أهتم. جردت من عملي

ارتدي بعض التعرق وأرتدي حذائي الرياضي. لم أجري أكثر من عام ، لكنني خرجت إلى الشوارع مستعدًا لقطع أربعة أميال.

لقد صمدت 400ياردة. تسابق قلبي. شعرت بدوار شديد واضطررت للجلوس على حافة ملعب الجولف لالتقاط أنفاسي قبل أن أعود إلى منزلي ، حيث كان اهتزازي الذائب ينتظر لتهدئتي في حالة فشل أخرى.

أمسكت به ، ملتهبة ، ووقعت في أريكتي. اغرورقت عيناي بالدموع.

من كنت أعتقد أنني بحق الجحيم؟ لقد ولدت شيئًا ، ولم أثبت شيئًا ، وما زلت لا أستحق شيئًا. ديفيد جوجينز ، جندي البحرية؟ نعم صحيح.
يا له من حلم بعيد المنال. لم أستطع حتى الجري أسفل الكتلة لمدة خمس دقائق. بدأت كل مخاوفي وانعدام الأمن الذي كنت أضعه في زجاجات طوال حياتي تمطر على رأسي. كنت على وشك الاستسلام والاستسلام للأبد. هذا عندما عثرت على نسخة VHSالقديمة الخاصة بي من Rocky(التي كنت أمتلكها لمدة خمسة عشر عامًا) ، وأدخلتها في الجهاز ، وأرسلت سريعًا إلى المشهد المفضل لدي: الجولة 14.

لا يزال فيلم Rockyالأصلي أحد أفلامي المفضلة على الإطلاق لأنه يدور حول مقاتل لا يعرف شيئًا يعيش في فقر بلا آفاق. حتى مدربه الخاص لن يعمل معه. ثم ، فجأة ، حصل على فرصة لقب مع البطل ، أبولو كريد ، المقاتل الأكثر رعبا في التاريخ ، الرجل الذي هزم كل خصم واجهه على الإطلاق. كل ما يريده روكي هو أن يكون أول من يذهب بعيدًا مع Creed. هذا وحده سيجعله شخصًا يمكن أن يفخر به لأول مرة في حياته.

القتال أقرب مما توقعه أي شخص ، دموي ومكثف ، وبحلول الجولات الوسطى ، يواجه روكي المزيد والمزيد من العقوبة. إنه يخسر المعركة ، وفي الجولة 14تم إقصاؤه مبكرًا ، لكنه ينبثق مرة أخرى في وسط الحلبة. يتحرك أبولو ويطارده مثل الأسد. يلقي بضربات أيسر حادة ، ويضرب روكي بطيئة القدم بمزيج مذهل ، ويهبط بخطاف أيمن ، وآخر. يساند روكي في الزاوية. أرجل روكي جيلي.

لا يمكنه حتى حشد القوة لرفع ذراعيه في الدفاع. يضرب أبولو خطافًا آخر يمينًا في جانب رأس روكي ، ثم خطافًا يسارًا ، وخطافًا شريرًا لليد اليمنى يضع روكي في الأسفل.

يتراجع أبولو إلى الزاوية المقابلة مع رفع ذراعيه عالياً ، ولكن حتى وجهه لأسفل في تلك الحلقة ، لم يستسلم روكي. عندما يبدأ الحكم في العد العشر ، يتجه روكي نحو الحبال. ميكي ، مدربه الخاص ، يحثه على البقاء هادئًا ، لكن روكي لا يسمع ذلك. يشد نفسه حتى ركبة واحدة ، ثم إلى أربع ركبة.

يضرب الحكم ستة بينما يمسك روكي الحبال وينهض. هدير الحشد ، واستدار أبولو لرؤيته لا يزال واقفا. موجات روكي أبولو فوق. أكتاف البطل تتدهور في الكفر.

القتال لم ينته بعد.

أغلقت التلفاز وفكرت في حياتي. لقد كانت حياة خالية من أي دافع وشغف ، لكنني كنت أعرف أنه إذا واصلت الاستسلام لخوفي ومشاعر عدم كفاية ، فسأسمح لهم بإملاء مستقبلي إلى الأبد.

كان خياري الآخر الوحيد هو محاولة العثور على القوة في المشاعر التي جعلتني منخفضة ، وتسخيرها واستخدامها لتمكينني من النهوض ، وهو ما فعلته بالضبط.

ألقيت تلك الهزة في القمامة ، وربطت حذائي ، وضربت الشوارع مرة أخرى. في أول سباق لي ، شعرت بألم شديد في ساقي ورئتي على بعد ربع ميل. تسابق قلبي وتوقفت. هذه المرة شعرت بنفس الألم ، وقلبي يندفع مثل سيارة تسخن ، لكنني ركضت خلالها وتلاشى الألم. بحلول الوقت الذي انحنى فيه لالتقاط أنفاسي ، كنت أركض لمسافة ميل كامل.

هذا عندما أدركت لأول مرة أنه ليست كل القيود الجسدية والعقلية حقيقية ، وأنني كنت معتادًا على الاستسلام في وقت مبكر جدًا. كنت أعلم أيضًا أن الأمر سيستغرق كل أوقية من الشجاعة والصلابة التي يمكنني حشدها لاستخراج المستحيل. كنت أحدق في ساعات وأيام وأسابيع من المعاناة المستمرة. كان علي أن أدفع بنفسي إلى حافة الموت. كان علي أن أتقبل الاحتمال الحقيقي للغاية بأنني قد أموت لأنني هذه المرة لن أستسلم ، بغض النظر عن سرعة قلبي وبغض النظر عن مقدار الألم الذي كنت أعاني منه. كانت المشكلة أنه لم تكن هناك خطة معركة يجب اتباعها ، ولا يوجد مخطط . كان علي إنشاء واحدة من الصفر.

ذهب اليوم العادي إلى شيء من هذا القبيل. كنت أستيقظ في الساعة 4:30 صباحًا ، وأتناول موزة ، وأضرب كتب ASVAB. في حوالي الساعة الخامسة صباحًا ، كنت آخذ هذا الكتاب إلى دراجتي الثابتة حيث كنت أتعرق وأدرس لمدة ساعتين. تذكر أن جسدي كان في حالة من الفوضى. لم أتمكن من الركض لعدة أميال حتى الآن ، لذلك اضطررت إلى حرق أكبر عدد ممكن من السعرات الحرارية على الدراجة. بعد ذلك كنت أقود سيارتي إلى مدرسة Carmel High School وأقفز إلى المسبح لأسبح لمدة ساعتين. من هناك ، ذهبت إلى صالة الألعاب الرياضية لأقوم بتمرين دائري يتضمن الضغط على البنش ، والضغط المائل ، والكثير من تمارين الساق. كان الجزء الأكبر هو العدو. كنت بحاجة إلى ممثلين ، وقمت بعمل خمس أو ست مجموعات من 100 إلى 200 ممثل لكل منها.

ثم عادت إلى الدراجة الثابتة لمدة ساعتين إضافيتين.

كنت جائعا باستمرار. كان العشاء وجبتي الحقيقية الوحيدة كل يوم ، لكن لم يكن هناك الكثير منها. أكلت صدر دجاج مشوي أو سوتيه وبعض الخضار المقلية مع كشتبان من الأرز. بعد العشاء ، كنت أقوم بساعتين أخريين على الدراجة ، وأضرب الكيس ، وأستيقظ وأقوم بذلك مرة أخرى ، مع العلم أن الاحتمالات كانت مكدسة ضدي. ما كنت أحاول تحقيقه هو مثل طالب دكتوراه يتقدم إلى هارفارد ، أو يدخل كازينو ويضع كل دولار تملكه على رقم في لعبة الروليت ويتصرف كما لو كان الفوز أمرًا مفروغًا منه. كنت أراهن على كل ما لدي على نفسي دون أي ضمانات.

كنت أزن نفسي مرتين يوميًا ، وفي غضون أسبوعين فقدت خمسة وعشرين رطلاً. تحسن تقدمي فقط عندما واصلت الطحن ، وبدأ الوزن يتقشر. بعد عشرة أيام ، كنت في الخامسة والعشرين من عمري ، خفيفًا بما يكفي لبدء ممارسة تمارين الضغط والسحب والبدء في تشغيل مؤخرتي. ما زلت أستيقظ ، وأضرب الدراجة الثابتة ، والمسبح ، والصالة الرياضية ، لكنني قمت أيضًا بدمج اثنين ، وثلاثة ، وأربعة أميال. تخلت عن حذائي الجري وطلبت زوجًا من ، Bates Litesوهو نفس الأحذية التي يرتديها مرشحو SEALفي ، BUD / Sوبدأت في الركض فيها.

مع بذل الكثير من الجهد ، كنت تعتقد أن ليالي كانت مريحة ، لكنها كانت مليئة بالقلق. دمدرت معدتي ودوامات ذهني. كنت أحلم بأسئلة ASVABالمعقدة وأخشى التدريبات في اليوم التالي. كنت أضع الكثير ، بدون وقود تقريبًا ، وأصبح الاكتئاب من الآثار الجانبية الطبيعية. كان زواجي المنشق يتجه نحو الطلاق. أوضحت بام أنها وابنة زوجتي لن ينتقلوا معي إلى سان دييغو ، إذا تمكنت من تحقيق ذلك بمعجزة ما. لقد مكثوا في البرازيل معظم الوقت ، وعندما كنت وحدي في الكرمل ، كنت في حالة اضطراب. شعرت بأنني لا قيمة لها ولا حول لها ولا قوة على حد سواء لأن التدفق اللامتناهي لأفكاري المهزومة للذات ازداد قوة.

عندما يخنقك الاكتئاب ، فإنه يحجب كل الضوء ولا يترك لك أي شيء تتشبث به للأمل. كل ما تراه هو السلبية. بالنسبة لي ، كانت الطريقة الوحيدة لتجاوز ذلك هي التخلص من اكتئابي. كان علي أن أقلبها وأقنع نفسي بأن كل هذا القلق والقلق الذاتي كان تأكيدًا على أنني لم أعد أعيش حياة بلا هدف. قد تكون مهمتي مستحيلة ولكن على الأقل عدت في مهمة سخيف.

في بعض الليالي ، عندما كنت أشعر بالضعف ، كنت أتصل بشالجو. كان دائمًا في المكتب في الصباح الباكر وفي وقت متأخر من الليل. لم أكن أثق فيه بشأن اكتئابي لأنني لم أرغب في أن يشك بي. لقد استخدمت تلك المكالمات لأضخ نفسي. أخبرته كم من الجنيهات أسقطتها وكم كنت أعمل

وضع ، وذكرني بمواصلة الدراسة لهذا ASVAB.

استلمت هذا.

كان لدي صوت روكي على الكاسيت وكنت أستمع إلى Going the Distance للإلهام. في جولات الركض الطويلة بالدراجة ، مع تلك الأبواق التي تنفجر في عقلي ، أتخيل نفسي أذهب عبر BUD / S ، وأغطس في الماء البارد ، وسحق أسبوع الجحيم. كنت أتمنى ، كنت أتمنى ، ولكن بحلول الوقت الذي وصلت فيه إلى 250 ، لم يعد سعيي للتأهل إلى الأختام حلم يقظة بعد الآن. كانت لدي فرصة حقيقية لإنجاز شيء اعتقده معظم الناس ، بمن فيهم أنا ، أنه مستحيل. ومع ذلك ، كانت هناك أيام سيئة. ذات صباح لم يمض وقت طويل بعد أن غطست إلى أقل من 250 ، وزنت وزني وفقدت رطلًا واحدًا فقط من اليوم السابق. كان لدي الكثير من الوزن لأخسره ولم أستطع تحمل الاستقرار. هذا كل ما فكرت فيه أثناء الركض لمسافة ستة أميال والسباحة لمسافة اثنين. لقد كنت مرهقًا ومتألمًا عندما وصلت إلى صالة الألعاب الرياضية لمدة ثلاث ساعات.

بعد تأرجح أكثر من 100 عملية سحب في سلسلة من المجموعات ، عدت إلى الشريط لأقصى مجموعة بدون سقف. دخولي ، كان هدفي هو الوصول إلى اثني عشر عامًا ، لكن يدي كانت تحترقان أثناء مد ذقني فوق العارضة للمرة العاشرة. لأسابيع ، كان إغراء التراجع حاضرًا ، وكنت دائمًا أرفض.

ومع ذلك ، في ذلك اليوم ، كان الألم شديدًا وبعد عملية السحب الحادية عشرة ، استسلمت ، وانزلقت ، وأنهيت تمريني ، خجولة واحدة.

بقي هذا المندوب معي ، إلى جانب ذلك الجنيه الواحد. حاولت إخراجهم من رأسي لكنهم لن يتركوني وحدي. لقد سخروا مني أثناء عودتي إلى المنزل ، وعلى طاولة مطبخي بينما كنت أتناول قطعة من الدجاج المشوي والبطاطا المخبوزة. كنت أعرف أنني لن أنام في تلك الليلة ما لم أفعل شيئًا حيال ذلك ، لذلك أمسكت بمفاتيحي.

قلت بصوت عالٍ بينما كنت أعود إلى صالة الألعاب الرياضية: "إنك تقطع الزوايا ولن تنجح في ذلك". "لا توجد طرق مختصرة لك يا Goggins!"

لقد قمت بتمرين السحب بالكامل مرة أخرى. كلفتني إحدى عمليات السحب الفائتة 250 إضافية ، وستكون هناك حلقات مماثلة. عندما أقطع الجري أو السباحة لفترة قصيرة لأنني كنت جائعًا أو متعبًا ، كنت أعود دائمًا وأضرب نفسي بقوة أكبر. كانت هذه هي الطريقة الوحيدة التي يمكنني بها إدارة الشياطين في ذهني. في كلتا الحالتين ستكون هناك معاناة. كان علي الاختيار بين المعاناة الجسدية في الوقت الحالي ، والألم العقلي للتساؤل عما إذا كان هذا الشخص قد فاته ،

اللفة الأخيرة في المسبح ، ربع ميل الذي تخطته على الطريق أو الممر ، سينتهي بي الأمر بتكلفتي فرصة العمر. كان خيارا سهلا. عندما يتعلق الأمر بـ ، SEALsلم أترك أي شيء للصدفة.

عشية ، ASVABمع بقاء أربعة أسابيع قبل التدريب ، لم يعد رفع الوزن مصدر قلق. لقد كنت بالفعل أقل من 215رطلاً وكنت أسرع وأقوى مما كنت عليه في أي وقت مضى. كنت أجري ستة أميال في اليوم ، وأركب الدراجة لمسافة عشرين ميلاً ، وأسبح أكثر من ميلين. كل ذلك في شتاء الشتاء. كان الجري المفضل لدي هو مسار مونون الذي يبلغ طوله ستة أميال ، وهو عبارة عن دراجة إسفلتية ومسار للمشي يمر عبر الأشجار في إنديانابوليس. كان مجال راكبي الدراجات وكرة القدم أمهات مع عربات الركض ومحاربي عطلة نهاية الأسبوع وكبار السن. بحلول ذلك الوقت ، كان شالجو قد أصدر أمر تحذير من البحرية الأمريكية. تضمنت جميع التدريبات التي كان من المتوقع أن أكملها خلال المرحلة الأولى من ، BUD / S وكنت سعيدًا لمضاعفتها. كنت أعرف أن 190رجلاً عادةً ما يتعلمون للحصول على تدريب SEALنموذجي وحوالي أربعين شخصًا فقط ينجحون في ذلك. لم أكن أريد أن أكون مجرد واحد من هؤلاء الأربعين. أردت أن أكون الأفضل.

لكن كان علي اجتياز ASVABاللعين أولاً. كنت أحشر كل ثانية إضافية.
إذا لم أكن أتدرب ، كنت على طاولة مطبخي ، وأحفظ الصيغ وأتصفح مئات الكلمات من المفردات. مع سير تدريبي البدني بشكل جيد ، كان كل قلقي عالقًا في ASVABمثل مشابك الورق إلى المغناطيس. ستكون هذه فرصتي الأخيرة لإجراء الاختبار قبل انتهاء أهليتي للحصول على الأختام. لم أكن ذكيًا جدًا ، واستنادًا إلى الأداء الأكاديمي السابق ، لم يكن هناك سبب وجيه للاعتقاد بأنني سأجتاز بدرجة عالية بما يكفي للتأهل إلى الأختام. إذا فشلت ، سيموت حلمي ، وسأعود مرة أخرى بلا هدف.

تم إجراء الاختبار في فصل دراسي صغير في فورت بنيامين هاريسون في إنديانابوليس. كان هناك حوالي ثلاثين شخصًا ، كلنا شباب. كان معظمهم خارج المدرسة الثانوية. تم تخصيص جهاز كمبيوتر مكتبي قديم لكل منا.

في الشهر الماضي ، تم رقمنة الاختبار ولم أكن على دراية بأجهزة الكمبيوتر. لم أكن أعتقد حتى أنني أستطيع تشغيل الآلة اللعينة ، ناهيك عن الإجابة على الأسئلة ، لكن البرنامج أثبت أنه دليل أحمق واستقرت فيه.

يتكون ASVABمن عشرة أقسام ، وكنت أتدفق حتى وصلت إلى الفهم الميكانيكي ، مصل الحقيقة الخاص بي. في غضون ساعة ، سيكون لدي فكرة جيدة إذا كنت أكذب على نفسي أو إذا كان لدي الأشياء الخام اللازمة لأصبح .SEALكلما أثارني سؤال ما ، قمت بتمييز ورقة العمل الخاصة بي

مع اندفاعة. كان هناك حوالي ثلاثين سؤالًا في هذا القسم وبحلول الوقت الذي أكملت فيه الاختبار ، كنت قد خمنت عشر مرات على الأقل. كنت بحاجة إلى بعض منهم للذهاب في طريقي أو كنت في الخارج.

بعد الانتهاء من القسم الأخير ، طُلب مني إرسال الحزمة بأكملها إلى كمبيوتر المسؤول في مقدمة الغرفة حيث سيتم جدولة النتيجة على الفور. ألقيت نظرة خاطفة على شاشتي ورأيته جالسًا هناك منتظرًا.

أشرت ونقرت وغادرت الغرفة. تملأني بالطاقة العصبية ، وسرت في موقف السيارات لبضع دقائق قبل أن أتراجع أخيرًا إلى سيارتي هوندا أكورد ، لكنني لم أبدأ تشغيل المحرك. لم أستطع المغادرة.

جلست في المقعد الأمامي لمدة خمس عشرة دقيقة مع تحديق ألف ياردة. سوف يستغرق الأمر يومين على الأقل قبل أن يتصل شالجو بنتائجي ، لكن الإجابة على اللغز الذي كان مستقبلي قد تم حلها بالفعل. كنت أعرف بالضبط أين كان ، وكان علي أن أعرف الحقيقة. جمعت نفسي ، وعدت إلى الداخل ، واقتربت من العراف.

قلت: "يجب أن تخبرني ما حصلت عليه في هذا الاختبار اللعين ، يا رجل". نظر إلي ، متفاجئًا ، لكنه لم ينكمش.

"أنا آسف يا بني. هذه هي الحكومة. قال: "هناك نظام لكيفية القيام بالأشياء". "لم أضع القواعد ولا يمكنني أن أعود إليها."

"سيدي ، ليس لديك فكرة عما يعنيه هذا الاختبار بالنسبة لي ، لحياتي. انها كل شيء!"
نظر إلى عينيّ الزجاجيتين لما شعرت به لمدة خمس دقائق ، ثم استدار نحو آليته.

قال: "إنني أخالف كل قاعدة في الكتاب الآن". ، Goggins"أليس كذلك؟" أومأت برأسي وجئت خلف مقعده وهو يتنقل بين الملفات. "ها أنت ذا. تهانينا ، لقد سجلت .65هذه نتيجة رائعة ."كان يشير إلي بشكل عام ، لكنني لم أهتم بذلك. كل شيء يتوقف على حصولي على 50نقطة حيث كان ذلك أكثر أهمية.

"ما الذي حصلت عليه في الفهم الميكانيكي؟" هز كتفيه ، نقر ، ومرر ، وكان هناك. توهج رقمي المفضل الجديد على شاشته: .50

"نعم!" صرخت. "نعم! نعم!"

كان لا يزال هناك عدد قليل من الآخرين يجرون الاختبار ، لكن هذا كان أسعدهم

لحظة في حياتي ولم أستطع خنقها. ظللت أصرخ "نعم!" في الجزء العلوي من رئتي. سقط المدير اللعين من كرسيه وكل من في تلك الغرفة يحدق بي وكأنني مجنون. لو كانوا يعرفون فقط كم كنت مجنونًا! لمدة شهرين ، كرست وجودي بالكامل لهذه اللحظة ، وسأستمتع بها جيدًا. هرعت إلى سيارتي وصرخت أكثر.

"اللعنة!"

في طريق عودتي إلى المنزل اتصلت بأمي. كانت الشخص الوحيد ، باستثناء شالجو ، الذي شهد تحولي. قلت لها والدموع في عيني: "لقد فعلت ذلك". "لقد فعلت ذلك سخيف! سأكون ختم. "

عندما جاء شالجو إلى العمل في اليوم التالي ، تلقى الأخبار واستدعاني.
لقد أرسل حزمة التوظيف الخاصة بي وقد سمع للتو أنني كنت في! أستطيع أن أقول إنه كان سعيدًا من أجلي ، وفخورًا بأن ما رآه في أول مرة التقينا فيها أصبح حقيقيًا.

لكنها لم تكن كلها أيام سعيدة. كانت زوجتي قد أعطتني إنذارًا ضمنيًا ، والآن لدي قرار لأتخذه. التخلي عن الفرصة التي عملت بجد من أجلها والبقاء متزوجًا ، أو الطلاق والذهاب لمحاولة أن أصبح .SEALفي النهاية ، لم يكن لخياري أي علاقة بمشاعري تجاه بام أو والدها. بالمناسبة ، اعتذر لي. كان الأمر يتعلق بمن أكون ومن أردت أن أكون. كنت سجينًا في ذهني وكانت هذه الفرصة هي فرصتي الوحيدة للتحرر.

لقد احتفلت بفوزي بالطريقة التي ينبغي أن يفعلها أي مرشح .SEALأضع اللعنة.
في صباح اليوم التالي وعلى مدى الأسابيع الثلاثة التالية ، أمضيت وقتًا في المسبح ، مربوطًا بحزام وزن يبلغ ستة عشر رطلاً. سبحت تحت الماء لمسافة خمسين متراً في المرة الواحدة وسرت بطول البركة تحت الماء ، مع لبنة في كل يد ، وكل ذلك في نفس واحد. الماء لن يمتلك مؤخرتي هذه المرة.

عندما انتهيت ، كنت أسبح لمسافة ميل أو ميلين ، ثم أتوجه إلى بركة بالقرب من منزل والدتي. تذكر ، كانت هذه ولاية إنديانا -الغرب الأوسط الأمريكي -في ديسمبر. كانت الأشجار عارية. كانت رقاقات الثلج تتدلى مثل البلورات من أفاريز المنازل والثلج غطى الأرض في جميع الاتجاهات ، لكن البركة لم تتجمد تمامًا بعد. خوضت في المياه الجليدية ، مرتديًا سروالًا مموهًا ، وقميصًا بنيًا بأكمام قصيرة ، وحذاء ، مسترخيًا ونظر إلى السماء الرمادية. غسلت المياه المنخفضة الحرارة فوقي ، وكان الألم مؤلمًا ، وقد أحببته. بعد قليل

دقائق خرجت وبدأت في الجري ، والمياه تتساقط في حذائي ، والرمل في ملابسي الداخلية. في غضون ثوانٍ تجمد قميصي على صدري ، وسروالي مثلج على الأصفاد.

لقد اصطدمت بمسار مونون. تصب البخار من أنفي وفمي بينما كنت أشخر وأتعرج المتعرجين والركضين. مدنيون. استدارت رؤوسهم عندما انطلقت السرعة وبدأت في الركض ، مثل روكي في وسط مدينة فيلي. ركضت بأسرع ما يمكن لأطول فترة ممكنة ، من الماضي الذي لم يعد يحددني ، نحو مستقبل غير محدد. كل ما كنت أعرفه هو أنه سيكون هناك ألم وسيكون هناك هدف.

وأنني كنت جاهزًا.

التحدي رقم 3

الخطوة الأولى في الرحلة نحو العقل المتصلب هي الخروج من منطقة راحتك بشكل منتظم. اكتشف دفتر يومياتك مرة أخرى واكتب كل الأشياء التي لا تحب القيام بها أو التي تجعلك غير مرتاح. خاصة تلك الأشياء التي تعرفها مفيدة لك.

الآن اذهب وقم بواحد منهم ، وافعل ذلك مرة أخرى.

في الصفحات القادمة ، سأطلب منك عكس ما قرأته للتو إلى حد ما ، ولكن ليست هناك حاجة لك للعثور على مهمتك المستحيلة وتحقيقها على المسار السريع. لا يتعلق الأمر بتغيير حياتك على الفور ، بل يتعلق بتحريك الإبرة شيئًا فشيئًا وجعل هذه التغييرات مستدامة. هذا يعني البحث في المستوى الجزئي والقيام بشيء سيء كل يوم. حتى لو كان الأمر بسيطًا مثل ترتيب سريرك أو غسل الأطباق أو كي ملابسك أو النهوض قبل الفجر والجري لمسافة ميلين كل يوم. بمجرد أن يصبح ذلك مريحًا ، خذها إلى خمسة ، ثم عشرة أميال. إذا كنت تفعل كل هذه الأشياء بالفعل ، فابحث عن شيء لا تفعله. لدينا جميعًا مجالات في حياتنا إما أن نتجاهلها أو يمكننا تحسينها. ابحث عنك. غالبًا ما نختار التركيز على نقاط قوتنا بدلاً من نقاط ضعفنا. استخدم هذا الوقت لجعل نقاط ضعفك نقاط قوتك.

سيساعدك القيام بأشياء -حتى الأشياء الصغيرة -التي تجعلك غير مرتاح على جعلك قويًا. كلما شعرت بعدم الراحة في كثير من الأحيان ، أصبحت أقوى ، وسرعان ما ستطور حوارًا أكثر إنتاجية ، يمكنك القيام به مع نفسك في المواقف العصيبة.

التقط صورة أو مقطع فيديو لنفسك في منطقة عدم الراحة ، وانشرها على وسائل التواصل الاجتماعي تصف ما تفعله ولماذا ، ولا تنس تضمين علامات التجزئة. #pathofmostresistance #canthurtme #impossibletask
#dis Comfortzone

الفصل الرابع

-4اقتناء النفوس

انفجرت القنبلة الارتجاجية الأولى من مسافة قريبة ، ومن هناك انفجر كل شيء بحركة بطيئة. دقيقة واحدة كنا نرتاح في الغرفة المشتركة ، نتفرج على الهراء ، نشاهد أفلام الحرب ، نتحمس للمعركة التي علمنا أنها قادمة. ثم أدى ذلك الانفجار الأول إلى انفجار آخر ، وفجأة كان سايكو بيت في وجوهنا ، وهو يصرخ بأعلى رئتيه ، وكان خديه يتدفقان من حلوى التفاح الحمراء ، وكان ذلك الوريد في صدغه الأيمن ينبض. عندما صرخ ، خرجت عيناه واهتز جسده كله.

"استراحة! اللعنة! خارج! يتحرك! يتحرك! يتحرك!"

انطلق طاقم القارب الخاص بي بحثًا عن الباب المفرد ، تمامًا كما خططنا. في الخارج ، كانت فقمات البحرية تطلق طائرات M60 الخاصة بهم في الظلام باتجاه بعض الأعداء غير المرئيين. لقد كان الحلم السيئ الذي كنا ننتظره طوال حياتنا: الكابوس الواضح الذي من شأنه أن يحددنا أو يقتلنا. كل دافع قلناه لنا لضرب التراب ، ولكن في تلك اللحظة ، كانت الحركة هي خيارنا الوحيد.

اخترق صوت الجهير العميق المتكرر لنيران المدافع الرشاشة أحشائنا ، وكانت الهالة البرتقالية الناتجة عن انفجار آخر على مسافة قريبة بمثابة صدمة للجمال العنيف ، وطرقت قلوبنا بينما كنا نتجمع على المطحنة في انتظار الأوامر. كانت هذه حربًا على ما يرام ، لكن لن يتم خوضها على بعض الشواطئ الأجنبية.

هذه المعركة ، مثل معظم المعارك التي نخوضها في الحياة ، سوف نربحها أو نخسرها في أذهاننا.

داس بسيكو بيت الأسفلت المجروش ، وعرق جبينه ، وكمامة بندقيته تبخر في الليل الضبابي. "مرحبًا بكم في أسبوع الجحيم ، أيها السادة" ، قال بهدوء هذه المرة ، في تلك الأغنية الغنائية كالي سيرفر تشارج. نظر إلينا لأعلى ولأسفل مثل حيوان مفترس يتطلع لقتله. "سيكون من دواعي سروري أن أشاهدك تتألم."

أوه ، وستكون هناك معاناة. ضبط النفس الإيقاع ، واستدعاء عمليات الدفع ، والجلوس ، وركلات الرفرفة ، والطعنات القافزة والقاذفات الغاطسة. في ما بين هو

وزملاؤه المدربون يرشوننا بالماء المتجمد ، ويقذفون طوال الوقت. كان هناك عدد لا يحصى من الممثلين وتم تعيينهم بعد مجموعة مع عدم وجود نهاية في الأفق.

كان زملائي في الفصل متقاربين ، كل واحد منا على آثار أقدام الضفادع الخاصة بنا ، وتجاهلها تمثال لقديسنا الراعي:
، The Frogmanمخلوق أجنبي متقشر من الأعماق بأقدام وأيادي مكشوفة ، ومخالب حادة ، وستة حزم من أمهات. . على يساره كان الجرس النحاسي سيئ السمعة. منذ ذلك الصباح عندما عدت إلى المنزل من واجب الصرصور وانخرطت في عرض ، Navy SEALكان هذا هو المكان الذي كنت أبحث عنه. المطحنة: بلاطة من الأسفلت يقطر التاريخ والبؤس.

التدريب الأساسي للهدم تحت الماء / الختم (BUD / S)مدته ستة أشهر وتنقسم إلى ثلاث مراحل. المرحلة الأولى هي كل شيء عن التدريب البدني ، أو .PT
المرحلة الثانية هي تدريب على الغوص ، حيث نتعلم كيفية التنقل تحت الماء ونشر أنظمة غوص خفية ذات دائرة مغلقة لا تنبعث منها فقاعات وتعيد تدوير ثاني أكسيد الكربون في هواء قابل للتنفس. المرحلة الثالثة هي التدريب على الحرب البرية.
ولكن عندما يتخيل معظم الناس BUD / Sفإنهم يفكرون في المرحلة الأولى لأن تلك هي الأسابيع التي تقوم بتجنيد المجندين الجدد حتى ينخفض الفصل حرفيًا من حوالي 120شابًا إلى العمود الفقري الصلب اللامع وهم من خمسة وعشرين إلى أربعين رجلاً. أكثر جدارة من ترايدنت. الشارة التي تخبر العالم أننا لا يجب أن نخدع.

يقوم مدربون BUD / Sبذلك من خلال العمل خارج حدودهم المتصورة ، من خلال تحدي رجولتهم ، والإصرار على المعايير المادية الموضوعية للقوة والقدرة على التحمل وخفة الحركة. المعايير التي يتم اختبارها. في الأسابيع الثلاثة الأولى من التدريب ، كان علينا ، من بين أمور أخرى ، تسلق حبل طوله عشرة أمتار ، ومطرقة مسار عقبة بطول نصف ميل مرصع بتحديات من نوع American Ninja Warriorفي أقل من عشر دقائق ، والركض لمسافة أربعة أميال على الرمال في أقل من اثنتين وثلاثين دقيقة. لكن إذا سألتني ، كل ذلك كان لعبة أطفال. لا يمكن مقارنتها حتى ببوتقة المرحلة الأولى.

أسبوع الجحيم شيء مختلف تمامًا. إنها من العصور الوسطى وتأتي عليك بسرعة ، تنفجر في الأسبوع الثالث فقط من التدريب. عندما اشتد الألم النابض في عضلاتنا ومفاصلنا عالياً وعشنا ليلاً ونهارًا بشعور منفعل ومفرط في التنفس بأن أنفاسنا تخرج من إيقاعنا الجسدي ، حيث تنتفخ رئاتنا وتنكمش مثل أكياس قماش مضغوطة بإحكام في شيطان. القبضات لمدة 130ساعة متواصلة. هذا اختبار يتجاوز ما هو جسدي ويكشف عن قلبك وشخصيتك. أكثر من أي شيء آخر ، فإنه يكشف

عقليتك ، وهو بالضبط ما تم تصميمه من أجله.

حدث كل هذا في مركز قيادة الحرب الخاصة البحرية في جزيرة كورونادو المتعفنة ، وهي فخ سياحي في جنوب كاليفورنيا يتوغل في بوينت لوما النحيف ويؤوي سان دييغو مارينا من المحيط الهادئ المفتوح. لكن حتى شمس كالي الذهبية لم تستطع أن تصل إلى مكانة طاحونة ، وأشكر الله على ذلك. اعجبني انها قبيحة. كانت تلك اللوح من الألم هي كل ما أردته. ليس لأنني أحببت أن أعاني ، ولكن لأنني كنت بحاجة إلى معرفة ما إذا كان لدي ما يلزم للانتماء أم لا.

الشيء هو أن معظم الناس لا يفعلون ذلك.

بحلول الوقت الذي بدأ فيه أسبوع الجحيم ، كان ما لا يقل عن أربعين رجلاً قد استقالوا بالفعل ، وعندما فعلوا ذلك ، أُجبروا على السير إلى الجرس ، ودقه ثلاث مرات ، ووضع خوذتهم على الخرسانة. تم إدخال دق الجرس لأول مرة خلال حقبة فيتنام لأن الكثير من الرجال كانوا يستقيلون أثناء التطورات ويذهبون إلى الثكنات. كان الجرس وسيلة لتتبع الرجال ، ولكن منذ ذلك الحين أصبح من الطقوس التي يتعين على الرجل القيام بها لامتلاك حقيقة أنه استقال. بالنسبة للانسانم ، الجرس هو الإغلاق. بالنسبة لي ، كل رنة كانت تبدو وكأنها تقدم.

لم أحب نفسي كثيرًا أبدًا ، لكنني لم أستطع المجادلة بتفاصيل وظيفته.
كان هو وزملاؤه من المدربين هناك لإعدام القطيع. بالإضافة إلى ذلك ، لم يكن يلاحق الركلات. كان في وجهي كثيرًا ، وكان الرجال أكبر مني أيضًا. حتى الرجال الأصغر كانوا مرصّعين. كنت رجلاً واحدًا في أسطول من عينات ألفا من الخلف شرقًا وأسفل الجنوب ، وشواطئ كاليفورنيا ذات الياقات الزرقاء وركوب الأمواج الضخمة في كاليفورنيا ، وعدد قليل من بلد الذرة مثلي ، والكثير من رعاة البقر في تكساس. كل فئة BUD / S لها نصيبها من تكساس الخلفية الصعبة. لا توجد دولة تضع المزيد من الأختام في خط الأنابيب. يجب أن يكون شيئًا ما في حفل الشواء ، لكن سايكو لم يلعب دورًا مفضلًا. بغض النظر عن المكان الذي أتينا منه أو من نحن ، فقد بقى مثل الظل الذي لا يمكننا التخلص منه. يضحك أو يصرخ أو يضايقنا بهدوء في وجهنا ، محاولاً اختراق دماغ أي رجل حاول كسره.

على الرغم من كل ذلك ، كانت الساعة الأولى من أسبوع الجحيم ممتعة بالفعل. أثناء الاندفاع ، هذا الاندفاع الجنوني للانفجارات وإطلاق النار والصراخ ، لا تفكر حتى في الكابوس القادم. أنت تركب الأدرينالين عاليًا لأنك تعلم أنك تحقق طقوس العبور ضمن تقليد محارب مقدس. الرجال ينظرون حول المطحنة ، وهم عمليا دائخون ، يفكرون ، "نعم ، نحن في الجحيم

أسبوع ، أيها اللعين! "آه ، لكن الواقع لديه طريقة لركل الجميع عاجلاً أم آجلاً.

"هل تسمي هذا الطرد؟" لم يسأل Psycho Pete أحدًا على وجه الخصوص. "قد يكون هذا هو الفصل الوحيد المؤلم الذي وضعناه في برنامجنا على الإطلاق. أنتم الرجال تحرجون أنفسكم بشكل مستقيم ."

لقد استمتع بهذا الجزء من العمل. يتنقل بيننا ، بصمة حذائه في عرقنا ولعابنا ، والمخاط ، والدموع ، والدم. كان يعتقد أنه صعب. فعل جميع المدربين ، وكانوا لأنهم كانوا فقمات. هذه الحقيقة وحدها وضعتهم في مكان نادر. "لم يكن بإمكانكم حمل جوكتي عندما مررت بأسبوع الجحيم ، سأخبركم بهذا القدر."

ابتسمت لنفسي وظللت أطرق بينما كان نفسي يداعبني. لقد تم بناؤه مثل الذيل ، سريعًا وقويًا ، لكن هل كان سلاحًا مميتًا خلال أسبوع الجحيم؟ سيدي ، أشك في ذلك كثيرًا يا سيدي!

لفت انتباه رئيسه ، ضابط المرحلة الأولى المسؤول. لم يكن هناك شك بشأنه. لم يتحدث كثيرًا ولم يكن مضطرًا إلى ذلك. كان طوله ، " 6'1 لكنه ألقى بظلاله الأطول. تم القبض على المتأنق أيضًا. أنا أتحدث عن 225 رطلاً من العضلات ملفوفة بإحكام كالصلب ، بدون أوقية من التعاطف. بدا وكأنه غوريلا سيلفرباك ، (SBG) ولوح في الأفق مثل الأب الروحي للألم ، يقوم بحسابات صامتة ، ويدون ملاحظات عقلية.

قال سايكو: "سيدي ، لقد أصبح قضيبي متيبسًا بمجرد التفكير في هذه المهبلات الكبيرة التي تبكي وتتوقف مثل العاهرات الصغيرات هذا الأسبوع". عرضت SBG نصف إيماءة بينما كان بسيتشو يحدق بي. قال بهدوء: "أوه ، وسوف تستقيل". "سأتأكد من ذلك."

كانت تهديدات Psycho أكثر رعباً عندما ألقى بها بنبرة هادئة كهذه ، ولكن كانت هناك مرات عديدة عندما كانت عيناه مظلمة ، وجبينه ملتوي ، والدم يندفع إلى وجهه ، وأطلق العنان لصرخة بنيت من أطرافه. أصابع إلى تاج رأسه الأصلع. بعد ساعة من أسبوع الجحيم ، جثا على ركبتيه ، وضغط على وجهه داخل شبر واحد من وجهي بينما أنهيت مجموعة أخرى من تمارين الضغط ، وأطلق سراحه.

"ضرب الأمواج ، أيها الغثاء البائسة!"

كنا في BUD / Sلما يقرب من ثلاثة أسابيع بحلول ذلك الوقت ، وتسابقنا فوق الجدار الرملي الذي يبلغ ارتفاعه خمسة عشر قدمًا والذي فصل الشاطئ عن الامتداد التراكمي للمكاتب وغرف الخزانات والثكنات والفصول الدراسية التي هي S / BUDمركب عدة مرات. عادة للاستلقاء في المياه الضحلة ، وارتداء ملابس كاملة ، ثم التدحرج في الرمال -حتى نغطي الرمال من الرأس إلى أخمص القدمين -قبل إعادة الشحن إلى المطحنة ، مع تقطير ثقيل بالماء المالح والرمل ، مما زاد من درجة الصعوبة على شريط السحب. هذه الطقوس كانت تسمى التبلل والرمل ، وأرادوا الرمل في آذاننا ، وفي أنوفنا ، وفي كل فتحة من أجسادنا ، لكن هذه المرة كنا على وشك شيء يسمى تعذيب الأمواج ، وهو نوع خاص من الوحش. .

حسب التعليمات ، انطلقنا في الأمواج ونحن نصرخ مثل المعنى. لقد خوضنا في منطقة التأثير ، مرتدين ملابس كاملة ، ومربوطين بالأذرع. كانت الأمواج غاضبة في تلك الليلة التي غاب عنها القمر ، وكادت رأسها عالياً ، وكانت الأمواج تتدحرج بالرعد الذي انطلق ورغى في مجموعات من ثلاثة وأربعة. ذبل الماء البارد كراتنا وسحب أنفاسنا من رئتينا بينما ضربتنا الأمواج.

كان ذلك في أوائل شهر مايو ، وفي الربيع تتراوح درجات حرارة المحيط قبالة كورونادو بين 59و 63درجة. كنا نتمايل صعودًا وهبوطًا كواحد ، خيطًا من اللؤلؤ من الرؤوس العائمة يمسح الأفق بحثًا عن أي تلميح من الانتفاخ صلينا سنراه قادمًا قبل أن يجرنا تحته. اكتشف راكبو الأمواج في طاقمنا الهلاك أولاً واستدعوا الأمواج حتى نتمكن من الغوص في الوقت المناسب. بعد عشر دقائق أو نحو ذلك ، أمرنا بسيتشو بالعودة إلى الأرض. على وشك انخفاض حرارة الجسم ، تدافعنا من منطقة ركوب الأمواج ووقفنا منتبهين ، أثناء فحص الطبيب لانخفاض درجة الحرارة. ستستمر تلك الدورة في تكرار نفسها. كانت السماء ملطخة باللونين البرتقالي والأحمر. انخفضت درجة الحرارة بشكل حاد مع اقتراب الليل.

"قل وداعًا للشمس أيها السادة ،" قال .SBGجعلنا نلوح عند غروب الشمس.
اعتراف رمزي بحقيقة مزعجة. كنا على وشك تجميد حميرنا الطبيعية.

بعد ساعة ، سقطنا مرة أخرى في طواقم القوارب المكونة من ستة رجال ، ووقفنا متماسكين ، متجمعين بشدة لنتدفأ ، لكن الأمر كان بلا جدوى. كانت العظام تقرع صعودًا وهبوطًا على هذا الشاطئ. كان الرجال يتنفسون بالثقافة والشم ، وهي حالة جسدية تكشف عن ظروف اهتزاز العقول المنقسمة ، والتي بدأت للتو في التعامل مع حقيقة أن هذا الهراء قد بدأ للتو.

حتى في أصعب أيام المرحلة الأولى قبل أسبوع الجحيم ، عندما كان الأمر كذلك

حجم تسلق الحبل وعمليات الدفع ، والسحب ، وركلات الرفرفة يسحق روحك ، يمكنك إيجاد مخرج. لأنك تعلم أنه بغض النظر عن مقدار ما تمتصه ، ستعود إلى المنزل في تلك الليلة ، وتلتقي بالأصدقاء لتناول العشاء ، وتشاهد فيلمًا ، وربما تحصل على بعض الهرة ، وتنام في سريرك. النقطة المهمة هي أنه حتى في الأيام البائسة يمكنك التركيز على هروب حقيقي من الجحيم.

لا يقدم أسبوع الجحيم مثل هذا الحب. خاصةً في اليوم الأول ، عندما وقفنا لمدة ساعة ، نربط الأذرع ، ونواجه المحيط الهادئ ، ونخوض في الأمواج ونخرج منها لساعات. في ما بين ذلك ، تم منحنا سباقات رملية ناعمة للإحماء. عادة ما كان لديهم لنقلنا قارب مطاطي صلب أو جذع شجرة فوقنا ، لكن الدفء ، إذا وصل ، كان دائمًا قصير العمر لأنهم كل عشر دقائق كانوا يدوروننا مرة أخرى في الماء.

دقات عقارب الساعة ببطء في تلك الليلة الأولى حيث تسرب البرد ، واستعمر نخاعنا تمامًا لدرجة أن الجري توقف عن فعل أي فائدة. لن يكون هناك مزيد من القنابل ، ولا مزيد من إطلاق النار ، وقليل من الصراخ. بدلاً من ذلك ، اتسع هدوء غريب وأميت أرواحنا. في المحيط ، كل ما يمكن أن يسمعه أي منا كانت الأمواج تحلق فوقنا ، ومياه البحر التي ابتلعناها بالصدفة تتأرجح في أحشائنا ، وأسناننا تثرثر.

عندما تكون بهذا القدر من البرودة والتوتر ، لا يستطيع العقل استيعاب الـ 120ساعة القادمة. لا يمكن تقسيم خمسة أيام ونصف بدون نوم إلى قطع صغيرة. لا توجد طريقة لمهاجمتها بشكل منهجي ، ولهذا السبب سأل كل شخص حاول أن يصبح جنديًا سريعًا على نفسه سؤالًا بسيطًا واحدًا أثناء جرعته الأولى من تعذيب الأمواج:

"لماذا انا هنا؟"

كانت تلك الكلمات الحميدة تتراكم في أذهاننا الدوارة في كل مرة انجرفنا فيها تحت موجة وحش في منتصف الليل ، عندما كنا بالفعل منخفضي الحرارة. لأن لا أحد يجب أن يصبح .SEALلم نكن مجندين سخيف . أن تصبح SEALهو اختيار. وما كشفه سؤال الكرة اللينة الفردي في خضم المعركة هو أن كل ثانية بقينا فيها في التدريب كانت أيضًا اختيارًا ، مما جعل فكرة التحول إلى فريق SEALتبدو وكأنها ماسوشية. إنه تعذيب طوعي. وهذا لا معنى له على الإطلاق للعقل العقلاني ، وهذا هو السبب في أن هذه الكلمات الأربع تكشف الكثير من الرجال.

يعرف المدربون كل هذا بالطبع ، ولهذا السبب توقفوا عن الصراخ مبكرًا

على. بدلاً من ذلك ، مع حلول الليل ، كان سايكو بيت يواسينا مثل الأخ الأكبر القلق. قدم لنا حساءًا ساخنًا ودشًا دافئًا وبطانيات وركوبًا للعودة إلى الثكنات. كان هذا هو الطُعم الذي أعده للمنسخين ليقتنصوه ، وحصد الخوذات من اليسار واليمين. كان يأخذ أرواح أولئك الذين استسلموا لأنهم لم يتمكنوا من الإجابة على هذا السؤال البسيط. أحصل عليه. عندما يكون يوم الأحد فقط وأنت تعلم أنك ذاهب إلى يوم الجمعة وأنت بالفعل أكثر برودة مما كنت عليه في أي وقت مضى ، فإنك تميل إلى الاعتقاد بأنه لا يمكنك اختراقه وأن لا أحد يستطيع ذلك.

كان الرجال المتزوجون يفكرون ، يمكن أن أكون في المنزل ، احتضن زوجتي الجميلة بدلاً من الارتعاش والمعاناة. كان الرجال العزاب يفكرون ، يمكنني البحث عن كس الآن.

من الصعب تجاهل هذا النوع من الإغراء المتلألئ ، لكن هذه كانت ثاني جولة لي خلال المراحل الأولى من BUD / S. لقد ذاقت شر أسبوع الجحيم كجزء من الفصل 230. لم أفعل ذلك ، لكنني لم أتوقف. تم إخراجي من الفحص الطبي بعد إصابتي بالتهاب رئوي مزدوج. تحدت أوامر الطبيب ثلاث مرات وحاولت البقاء في القتال ، لكنهم أجبروني في النهاية على الذهاب إلى الثكنات وأعادوني إلى اليوم الأول ، الأسبوع الأول من الفصل 231.

لم أكن أتعافى تمامًا من نوبة الالتهاب الرئوي تلك عندما بدأ صفي الثاني في BUD / S. كانت رئتاي لا تزالان ممتلئتين بالمخاط وكل سعال يهز صدري ويبدو وكأن أشعل النار كانت تجرف داخل الحويصلات الهوائية.

ومع ذلك ، فقد أحببت فرصي بشكل أفضل كثيرًا هذه المرة لأنني كنت مستعدًا ، ولأنني كنت ضمن طاقم قارب مليء بالأمهات السيئات.

يتم تصنيف أطقم القوارب BUD / S حسب الطول لأن هؤلاء هم الأشخاص الذين سيساعدونك في حمل قاربك في كل مكان تذهب إليه بمجرد بدء أسبوع الجحيم. الحجم وحده لم يضمن أن يكون زملائك في الفريق صعبًا ، ومع ذلك ، كان رجالنا طاقمًا من الأشخاص غير المناسبين.

كان هناك أنا ، المبيد الذي اضطر إلى إسقاط 100 رطل وأخذ اختبار ASVAB مرتين فقط للوصول إلى تدريب SEAL ، فقط ليتم إرجاعه على الفور تقريبًا. كان لدينا أيضا الراحل كريس كايل. أنت تعرفه على أنه أخطر قناص في تاريخ البحرية. لقد كان ناجحًا للغاية ، فقد وضع الحجاج في الفلوجة مكافأة قدرها 80 ألف دولار على رأسه وأصبح أسطورة حية بين مشاة البحرية الذين قام بحمايتهم كعضو في فريق الختم الثالث. حصل على نجمة فضية وأربع نجوم برونزية لشجاعته ، وترك الجيش ، وكتب كتابًا بعنوان American Sniper ، أصبح فيلمًا ناجحًا من بطولة برادلي يمارس الجنس مع كوبر. ولكن في ذلك الوقت ، كان راعي بقر بسيط من تكساس راعي البقر الذي بالكاد قال كلمة بذيئة.

ثم كان هناك بيل براون ، المعروف أيضًا باسم .Freak Brown أطلق عليه معظم الناس للتو اسم ، Freak وقد كره ذلك لأنه عومل على أنه شخص طوال حياته اللعينة. من نواح كثيرة كان هو النسخة البيضاء لديفيد جوجينز. لقد جاء صعبًا في مدن النهر في جنوب جيرسي. قام الأطفال الأكبر سنًا في الحي بتخويفه بسبب حنكه المشقوق أو لأنه كان بطيئًا في الفصل ، وهو ما علقه هذا اللقب. لقد خاض معارك كافية بسببه لدرجة أنه هبط في النهاية في مركز احتجاز الشباب لمدة ستة أشهر. بحلول الوقت الذي كان فيه في التاسعة عشرة من عمره ، كان يعيش بمفرده في غطاء محرك السيارة ، محاولًا تغطية نفقاته باعتباره عاملًا في محطة وقود. لم يكن يعمل. لم يكن لديه معطف ولا سيارة. لقد كان يتنقل في كل مكان على دراجة صدئة ذات عشر سرعات ، وقام بتجميد كراته حرفيًا. بعد يوم واحد من العمل ، توقف في مكتب تجنيد في البحرية لأنه كان يعلم أنه بحاجة إلى الهيكل والغرض ، وبعض الملابس الدافئة. أخبروه عن الأختام ، وكان مفتونًا ، لكنه لم يستطع السباحة. مثلي تمامًا ، علم نفسه ، وبعد ثلاث محاولات اجتاز أخيرًا اختبار SEAL للسباحة.

الشيء التالي الذي كان يعرفه ، كان براون في ، BUD / S حيث تبعه لقب Freak هذا. لقد هز PT وأبحر خلال المرحلة الأولى ، لكنه لم يكن بنفس القوة في الفصل الدراسي. يعد تدريب الغوص في Navy SEAL صعبًا من الناحية الفكرية كما هو جسديًا ، لكنه نجح في الحصول على شهادة BUD / S في غضون أسبوعين عندما فشل ، في أحد تطوراته الأخيرة في حرب الأرض ، في إعادة تجميع سلاحه في تطور موقوت المعروف باسم الأسلحة العملية. ضرب براون أهدافه لكنه أضاع الوقت ، وخرج من BUD / S في النهاية المريرة.

لكنه لم يستسلم. لا يا سيدي ، فريك براون لم يكن ذاهب إلى أي مكان. كنت قد سمعت قصصًا عنه قبل أن يغتسل معي في الفصل .231 كان لديه شريحتان على كتفيه ، وقد أحببته على الفور. لقد كان صعبًا مثل الجحيم وهو بالضبط ذلك النوع من الرجل الذي اشتركت فيه للدخول في حرب. عندما حملنا قاربنا من المطحنة إلى الرمال للمرة الأولى ، تأكدت من أننا كنا الرجلين في المقدمة ، حيث يكون القارب في أثقل ما يكون. صرخت "فريك براون" ، "سنكون أعمدة طاقم القارب الثاني!" نظر إلى الخلف ، ونظرت إلى الوراء.

قال زمجرة: "لا تنادني بهذا ، يا ."Goggins

"حسنًا ، لا تخرج من المنصب ، يا بني! أنت وأنا ، في المقدمة ، كل أسبوع سخيف! "

قال "روجر".

لقد توليت زمام المبادرة في لعبة Boat Crew Two منذ البداية ، وكان تركيزنا الفريد على إشراكنا جميعًا في أسبوع الجحيم. انضم الجميع إلى الصف لأنني أثبتت نفسي بالفعل ، وليس فقط على المطحنة. في الأيام التي سبقت بدء أسبوع الجحيم ، أدركت أننا بحاجة إلى سرقة جدول أسبوع الجحيم من مدربينا. أخبرت طاقمنا ذات ليلة عندما كنا معلقين في حجرة الدراسة ، والتي كانت عبارة عن ردهة لدينا. سقطت كلامي على آذان صماء. ضحك عدد قليل من الرجال لكن الجميع تجاهلوني وعادوا إلى محادثاتهم الضحلة.

فهمت لماذا. لا معنى له. كيف كان من المفترض أن نحصل على نسخة من هراءهم؟ وحتى لو فعلنا ذلك ، ألن يزيد التوقع الأمر سوءًا؟ وماذا لو تم القبض علينا؟ هل كانت المكافأة تستحق المخاطرة؟

اعتقدت أنه كان كذلك ، لأنني تذوقت أسبوع الجحيم. كان لدى براون وعدد قليل من الرجال الآخرين أيضًا ، وعرفنا مدى سهولة التفكير في الإقلاع عن التدخين عند مواجهة مستويات من الألم والإرهاق التي لم تكن تعتقد أنها ممكنة. مائة وثلاثون ساعة من المعاناة قد تكون ألفًا أيضًا عندما تعلم أنك لا تستطيع النوم وأنه لن يكون هناك راحة في أي وقت قريب. وعرفنا شيئًا آخر أيضًا.

كان أسبوع الجحيم لعبة ذهنية. استخدم المدربون معاناتنا لانتقاء طبقاتنا وتقشيرها ، وليس للعثور على الرياضيين الأكثر لياقة. للعثور على أقوى العقول.
هذا شيء لم يفهمه المنبوذون إلا بعد فوات الأوان.

كل شيء في الحياة هو لعبة العقل! عندما تنجرفنا إلى الحياة الدرامية ، كبيرها وصغيرها ، فإننا ننسى أنه بغض النظر عن مدى سوء الألم ، بغض النظر عن مدى فظاعة التعذيب ، تنتهي كل الأشياء السيئة. يحدث هذا النسيان عندما نمنح الآخرين السيطرة على عواطفنا وأفعالنا ، والتي يمكن أن تحدث بسهولة عندما يكون الألم في ذروته. خلال أسبوع الجحيم ، شعر الرجال الذين توقفوا عن العمل وكأنهم كانوا يركضون على جهاز الجري ، قاموا بتحويل الطريق إلى اللعين مع عدم وجود لوحة تحكم في متناول اليد. ولكن ، سواء اكتشفوا ذلك أم لا ، كان هذا وهمًا وقعوا فيه.

ذهبت إلى أسبوع الجحيم وأنا أعلم أنني أضع نفسي هناك ، وأردت أن أكون هناك ، وأن لدي كل الأدوات التي أحتاجها للفوز بهذه اللعبة المضحكة ، والتي أعطتني الشغف للمثابرة والمطالبة بملكية التجربة. سمحت لي باللعب بجد ، وثني القواعد ، والبحث عن ميزة أينما ومتى استطعت حتى دق البوق بعد ظهر يوم الجمعة. بالنسبة لي ، كانت هذه حربًا ، وكان الأعداء هم معلمونا الذين أخبرونا بشكل صارخ أنهم يريدون تحطيمنا وإجبارنا على الاستقالة! سيساعدنا وضع جدولهم الزمني في رؤوسنا على تقليل حجم ملفات

انقضاء الوقت عن طريق حفظ ما جاء بعد ذلك ، وأكثر من ذلك ، سوف يمنحنا انتصارًا. مما سيعطينا شيئًا نتشبث به خلال أسبوع الجحيم عندما كان هؤلاء الأغبياء يضربوننا.

قلت "يا رجل ، أنا لا ألعب". "نحن بحاجة إلى هذا الجدول الزمني!"

كان بإمكاني رؤية كيني بيجبي ، الرجل الأسود الوحيد الآخر في الفصل 231 ، وهو يرفع حاجبه من جميع أنحاء الغرفة. لقد كان في أول فصل دراسي في BUD / S ، وأصيب قبل أسبوع الجحيم. الآن عاد لثوانٍ أيضًا. قال: "يا إلهي". "عاد David Goggins إلى السجل."

ابتسم كيني على نطاق واسع وضاعفت ضحكتي. لقد كان في مكتب المدربين يستمع عندما كان الأطباء يحاولون إخراجي من أسبوع الجحيم الأول لي. كان ذلك خلال تطور سجل PT. كانت أطقم القوارب لدينا تحمل جذوع الأشجار كوحدة أعلى وأسفل الشاطئ ، مبللة ومالحة ورملية مثل القذارة. كنت أركض مع سجل على كتفي ، أتقيأ دما. كان المخاط يتدفق من أنفي وفمي ، وكان المدربون يمسكون بي بشكل دوري ويجلسوني في مكان قريب لأنهم اعتقدوا أنني قد أسقط ميتًا. لكن في كل مرة استداروا ، كنت أعود إلى هذا المزيج. مرة أخرى على هذا السجل.

ظل كيني يسمع نفس النغمة عبر الراديو في تلك الليلة. قال أحد الأصوات "نحتاج إلى إخراج Goggins من هناك".

"روجر أن سيدي. غوغينز جالس ،" طقطقة صوت آخر. ثم بعد إيقاع ، كان كيني يسمع صوت الراديو مرة أخرى. "أوه اللعنة ، Goggins عاد إلى السجل. أكرر ، عاد Goggins إلى السجل! "

أحب كيني سرد تلك القصة. بوزن 5'10 بوصات و 170 رطلاً ، كان أصغر مني ولم يكن ضمن طاقم القارب لدينا ، لكنني كنت أعلم أنه يمكننا الوثوق به. في الواقع ، لم يكن هناك من هو أفضل لهذا المنصب. خلال الفصل 231 ، تم استغلال كيني للحفاظ على مكتب المعلمين نظيفًا ومرتبًا ، مما يعني أنه كان لديه إمكانية الوصول. في تلك الليلة ، سار على أطراف أصابعه إلى منطقة العدو ، وحرر الجدول من ملف ، وعمل نسخة ، وأعاده إلى مكانه قبل أن يعرف أي شخص أنه مفقود. هكذا حققنا انتصارنا الأول قبل أن تبدأ حتى أكبر لعبة ذهنية في حياتنا.

بالطبع ، معرفة أن شيئًا ما قادم ليس سوى جزء صغير من المعركة.
لأن التعذيب هو التعذيب ، والطريقة الوحيدة في أسبوع الجحيم لتجاوزه هي الذهاب

من خلاله. بإلقاء نظرة أو بضع كلمات ، تأكدت من أن رجالنا يتصرفون في كل الأوقات. عندما وقفنا على الشاطئ ممسكين بزورقنا فوقنا ، أو ركضنا جذوع الأشجار لأعلى ولأسفل ذلك اللعين ، ذهبنا بقوة ، وأثناء تعذيب الأمواج قمت بتدوين الأغنية الأكثر حزنًا والأكثر ملحمية من فصيلة ، بينما كنا نخوض في المحيط الهادئ.

لطالما وجدت الإلهام في الفيلم. ساعد روكي في تحفيزي لتحقيق حلمي بدعوتي إلى تدريب SEAL ، لكن Platoon سيساعدني وطاقمي في العثور على ميزة خلال الليالي المظلمة من Hell Week ، عندما كان المدربون يسخرون من آلامنا ، ويخبروننا كم كنا آسفين ، و يرسلنا إلى قمة الأمواج مرارًا وتكرارًا. كانت Adagio in Strings هي النتيجة لأحد المشاهد المفضلة لدي في Platoon ومع وجود ضباب تقشعر له الأبدان من حولنا ، قمت بمد ذراعي مثل Elias عندما تم إطلاق النار عليه من قبل Viet Cong ، وغنت مؤخرتي. كنا جميعًا قد شاهدنا هذا الفيلم معًا خلال المرحلة الأولى ، وكان لأسلوبي الغريب تأثير مزدوج يتمثل في إثارة استياء المدربين وإطلاق النار على طاقمي. العثور على لحظات من الضحك في الألم والهذيان قلب التجربة الميلودرامية بأكملها رأسًا على عقب بالنسبة لنا. أعطانا بعض السيطرة على عواطفنا. مرة أخرى ، كانت هذه لعبة ذهنية ، وأنا متأكد من أنني لن أخسر.

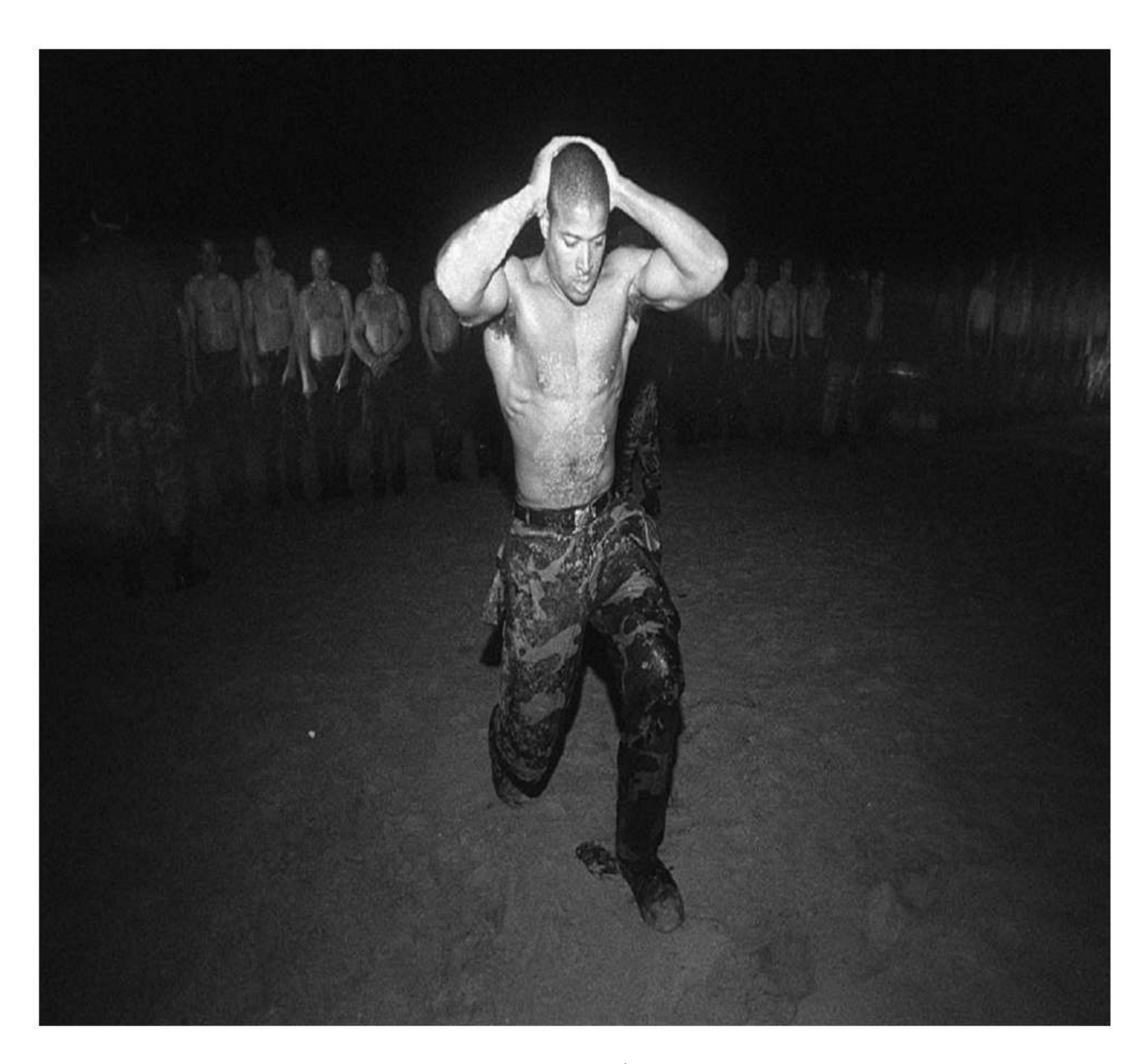
لكن أهم الألعاب داخل اللعبة كانت السباقات التي أقامها المدربون بين أطقم القوارب. لعنة بالقرب من كل شيء في BUD / S كانت منافسة.
كنا نجري القوارب ونقوم بتسجيل الدخول على الشاطئ. كان لدينا سباقات مجداف ، وقمنا حتى بحلبة O-Course اللعينة ونحن نحمل جذعًا أو قاربًا بين العوائق. كنا نحملها أثناء الموازنة على عوارض ضيقة ، وعلى جذوع الأشجار الدوارة ، وعبر جسور الحبال. كنا نرسلها فوق الحائط العالي ، ونضعها عند أسفل شبكة الشحن التي يبلغ ارتفاعها ثلاثين قدمًا بينما كنا نتسلق فوق هذا الشيء اللعين.

يكافأ الفريق الفائز دائمًا بالراحة وتتلقى الفرق الخاسرة مزيدًا من الهزائم من Psycho Pete. أُمروا بأداء مجموعات من تمارين الضغط والجلوس على الرمال الرطبة ، ثم القيام بسباقات حواجز ، وارتجاف أجسادهم من الإرهاق ، الأمر الذي شعروا بالفشل على رأس الفشل. نفسية دعهم يعرفون ذلك أيضًا. ضحك في وجوههم وهو يطارد التاركين.

قال: "أنت مثير للشفقة على الإطلاق". "آمل إلى الله أن تستقيل لأنه إذا سمحوا لك بالدخول في الميدان فسوف تقتلنا جميعًا!"

مشاهدته وهو يوبخ زملائي في الفصل أعطتني إحساسًا مزدوجًا. لم أكن أمانع أن يقوم بعمله ، لكنه كان متنمرًا ، ولم أحب المتنمرين أبدًا. لقد كان قادمًا في

لقد كنت صعبًا منذ أن عدت إلى ، BUD / Sوقررت في وقت مبكر أنني سأظهر له أنه لا يستطيع الوصول إلي. بين نوبات تعذيب ركوب الأمواج ، عندما يقف معظم الرجال في مؤخرة السفينة لنقل الحرارة ، من جسم إلى آخر ، كنت أقف بعيدًا. كان الجميع يرتجف. حتى أنني لم أرتعش ، ورأيت مقدار ما أزعجه ذلك.



خلال أسبوع الجحيم

الرفاهية الوحيدة التي امتلكناها خلال أسبوع الجحيم كانت الطعام. أكلنا مثل الملوك. نحن نتحدث عن العجة والدجاج المشوي والبطاطس وشرائح اللحم والشوربة الساخنة والمعكرونة بصلصة اللحم وجميع أنواع الفاكهة والبراونيز والصودا والقهوة وغير ذلك الكثير. المهم هو أننا اضطررنا إلى الجري لمسافة ميل ذهابًا وإيابًا ، مع ذلك القارب الذي يبلغ وزنه 200 رطل على رؤوسنا. كنت دائمًا أغادر قاعة الطعام مع شطيرة زبدة الفول السوداني مدسوسة في رطبي الرطب

جيب للوشاح على الشاطئ عندما لا ينظر المدربون. بعد يوم واحد من الغداء ، قررت بسايكو أن تعطينا أكثر من ميل. أصبح من الواضح عند مسافة ربع ميل ، عندما استعاد سرعته ، أنه لم يعيدنا مباشرة إلى المطحنة.

"من الأفضل أن تحافظوا على اللعنة!" صرخ ، كما سقط أحد أفراد طاقم القارب. راجعت رفاقي.

“نحن نبقى على هذا اللعين! اللعنة عليه! "

"روجر ذلك ،" قال فريك براون. ووفقًا لكلمته ، فقد كان معي على مقدمة ذلك القارب -أثقل نقطتين -منذ ليلة الأحد ، وكان يزداد قوة.

تمددنا النفسي على الرمال الناعمة لأكثر من أربعة أميال. لقد حاول مثل الجحيم أن يخسرنا أيضًا ، لكننا كنا ظله. قام بتحويل الإيقاع. ذات دقيقة كان يركض بسرعة ، ثم كان جالسًا على الأرض ، واسع الأرجل ، يمسك بجوزه ويمشي على شكل فيل ، ثم يركض بخطى عداء قبل أن يقتحم رياحًا أخرى على الشاطئ. بحلول ذلك الوقت ، كان أقرب قارب خلفه ربع ميل ، لكننا كنا نقطع كعوبه اللعينة. لقد قمنا بتقليد كل خطوة له ورفضنا السماح لبلدنا بالحصول على أي رضا على حسابنا. ربما يكون قد دخن أي شخص آخر لكنه لم يدخن Boat Crew Two!

أسبوع الجحيم هو أوبرا الشيطان ، وهو يبني مثل تصعيد ، ويبلغ ذروته في العذاب يوم الأربعاء ويبقى هناك حتى يسمونه بعد ظهر يوم الجمعة. بحلول يوم الأربعاء ، كنا جميعًا مكسورًا ، وغضبنا إلى الجحيم المقدس. كان جسدنا كله توتًا كبيرًا ينزّ قططًا ودمًا. عقليا كنا زومبي. جعلنا المدربون نقوم برفع القارب البسيط وكنا نسحب جميعًا. حتى طاقمي بالكاد تمكنوا من رفع هذا القارب. وفي الوقت نفسه ، ظل Psychoو SBGوالمدربون الآخرون يراقبون عن كثب ، ويبحثون عن نقاط الضعف كما هو الحال دائمًا.

كان لدي كره حقيقي للمدربين. لقد كانوا عدوي وقد سئمت منهم وهم يحاولون اختراق عقلي. ألقيت نظرة خاطفة على براون ، ولأول مرة طوال الأسبوع بدا مهتزًا. قام الطاقم بأكمله. تبا ، شعرت بالتعاسة أيضا. كانت ركبتي بحجم حبة الجريب فروت وكل خطوة قمت بها كانت تحرق أعصابي ، ولهذا كنت أبحث عن شيء يغذيني. لقد حبست نفسي بيت. لقد سئمت من ذلك اللعين. بدا المدربون متماسكين ومرتاحين.

كنا يائسين ، وكان لديهم ما نحتاجه: الطاقة! حان الوقت لقلب ملف

اللعبة وتملك العقارات في رؤوسهم.

عندما توقفوا في تلك الليلة وتوجهوا إلى المنزل بعد وردية عمل مدتها ثماني ساعات بينما كنا لا نزال نعمل بجد ، أردت منهم التفكير في .Boat Crew Two أردت أن أطاردهم عندما ينزلقون إلى الفراش مع زوجاتهم. أردت أن أشغل مساحة كبيرة في أذهانهم لدرجة أنهم لم يتمكنوا من الحصول عليها.

بالنسبة لي ، سيكون ذلك بنفس قوة وضع السكين في قضيبهم. لذلك قمت بنشر عملية أسميها الآن "أخذ النفوس".

التفت إلى براون. "هل تعرف لماذا أناديك "؟Freakانا سألت. نظر إلى الأعلى ونحن نخفض القارب ، ثم رفعه فوق رأسنا مثل الروبوتات الصرير على طاقة البطارية الاحتياطية. "لأنك أحد أسوأ الرجال الذين رأيتهم في حياتي اللعينة!" ابتسم ابتسامة. "وأنت تعرف ماذا أقول لهؤلاء اللعين هنا؟" وجهتُ مرفقي إلى المدربين التسعة المتجمعين على الشاطئ ، وشربوا القهوة وأتحدث الهراء. "أقول ، يمكنهم أن يمارسوا الجنس مع أنفسهم!" أومأ بيل برأسه وضيق عينيه على جلادينا ، بينما التفت إلى بقية الطاقم. "الآن دعونا نلقي هذا القرف عاليا ونظهر لهم من نحن!"

قال بيل: "اللعين يا جميلة". "دعنا نقوم به!"

في غضون ثوان ، كان فريقي بأكمله يتمتع بالحياة. لم نكتف برفع القارب فوق رؤوسنا ووضعناه بقوة ، بل ألقناه لأعلى ، وأمسكنا به في السماء ، ونقرنا على الرمال به وألقينا به عالياً مرة أخرى. كانت النتائج فورية ولا يمكن إنكارها. تلاشى ألمنا وإرهاقنا. كل ممثل جعلنا أقوى وأسرع ، وفي كل مرة نرمي فيها القارب ، كنا جميعًا نردد.

"لا يمكنك أن تؤذي طاقم القارب الثاني!"

كان هذا هو اللعنة عليك للمدربين ، وقد حظينا باهتمامهم الكامل بينما كنا نحلق في ريح ثانية. في أصعب يوم في أصعب أسبوع في أصعب تدريب في العالم ، كان Boat Crew Two يتحرك بسرعة البرق ويسخر من أسبوع الجحيم. تحكي نظرة على وجوه المدربين قصة. علقت أفواههم كما لو كانوا يشهدون شيئًا لم يره أحد من قبل. البعض تجنب أعينهم تقريبا محرجين. فقط SBG بدت راضية.

***

منذ تلك الليلة في ، Hell Weekقمت بنشر مفهوم Take Soulsمرات لا تحصى. أخذ الروح هو تذكرة للعثور على قوتك الاحتياطية وركوب الرياح الثانية. إنها الأداة التي يمكنك الاستعانة بها للفوز في أي منافسة أو التغلب على كل عقبة في الحياة. يمكنك استخدامها للفوز بمباراة شطرنج ، أو قهر خصم في لعبة مكتبية. يمكن أن يساعدك في إجراء مقابلة عمل أو التفوق في المدرسة. ونعم ، يمكن استخدامها للتغلب على جميع أنواع التحديات الجسدية ، لكن تذكر ، هذه لعبة تلعبها داخل نفسك. ما لم تكن منخرطًا في منافسة جسدية ، فأنا لا أقترح أن تحاول السيطرة على شخص ما أو سحق روحه. في الواقع ، لا يحتاجون حتى إلى معرفة أنك تلعب هذه اللعبة. هذا تكتيك لكي تكون أفضل ما لديك عندما يستدعي العمل.

إنها لعبة ذهنية تلعبها على نفسك.

يعني الاستيلاء على روح شخص ما أنك اكتسبت ميزة تكتيكية. تدور الحياة حول البحث عن مزايا تكتيكية ، وهذا هو السبب في أننا سرقنا جدول أسبوع الجحيم ، ولماذا قمنا بقضم كعوب سايكو في هذا الجري ، ولماذا قدمت عرضًا لنفسي في الأمواج ، وألحقت بأغنية . Platoonكان كل من تلك الحوادث عملاً من أعمال التحدي التي مكنتنا.

لكن التحدي ليس دائمًا أفضل طريقة لأخذ روح شخص ما. كل هذا يتوقف على التضاريس الخاصة بك. خلال ، BUD / S لم يمانع المدربون إذا كنت تبحث عن مزايا من هذا القبيل. لقد احترموها طالما كنت ترفس مؤخرًا. يجب أن تقوم بأداء واجبك المنزلي. تعرف على التضاريس التي تعمل فيها ، ومتى وأين يمكنك تجاوز الحدود ، ومتى يجب أن تكون في الطابور.

بعد ذلك ، قم بجرد عقلك وجسدك عشية المعركة. ضع قائمة بمخاوفك وضعفك ، وكذلك مخاوف خصمك. على سبيل المثال ، إذا كنت تتعرض للتنمر ، وتعرف أين تقصر أو تشعر بعدم الأمان ، يمكنك البقاء متقدمًا على أي إهانات أو انتقادات قد يلقيها المتنمر في طريقك. يمكنك أن تضحك على نفسك معهم ، مما يضعفهم. إذا أخذت ما يفعلونه أو قلته بطريقة أقل شخصية ، فلن يكون لديهم أي بطاقات بعد الآن. المشاعر مجرد مشاعر. من ناحية أخرى ، فإن الأشخاص الذين يشعرون بالأمان مع أنفسهم لا يتنمرون على الآخرين.

إنهم يبحثون عن أشخاص آخرين ، لذلك إذا تعرضت للتنمر فأنت تعلم أنك تتعامل مع شخص لديه مشاكل يمكنك استغلالها أو تهدئتها.
أحيانًا تكون أفضل طريقة لهزيمة المتنمر هي مساعدته بالفعل. إذا كنت تستطيع التفكير في خطوتين أو ثلاث خطوات للأمام ، فسوف تستولي على عملية تفكيرهم ، وإذا قمت بذلك ، فقد أخذت روحهم اللعينة دون أن يدركوا ذلك.

كان مدربي SEALلدينا هم المتنمرين لدينا ، ولم يدركوا الألعاب التي كنت فيها

أثناء اللعب خلال ذلك الأسبوع لإبقاء Boat Crew Two حادًا. ولم يكن عليهم ذلك.
تخيلت أنهم كانوا مهووسين بمآثرنا خلال أسبوع الجحيم ، لكنني لا أعرف ذلك بالتأكيد. لقد كانت حيلة استخدمتها للحفاظ على تفوقي العقلي ومساعدة طاقمنا على الانتصار.

بالطريقة نفسها ، إذا كنت تواجه منافسًا في ترقية ، وتعرف أين تقصر ، يمكنك تشكيل لعبتك قبل المقابلة أو التقييم. في هذا السيناريو ، فإن الضحك على نقاط ضعفك لن يحل المشكلة. يجب أن تتقنها. في غضون ذلك ، إذا كنت على دراية بنقاط ضعف منافسيك ، فيمكنك تدويرها لصالحك ، لكن كل ذلك يتطلب البحث. مرة أخرى ، تعرف على التضاريس ، واعرف نفسك ، ومن الأفضل أن تعرف خصمك بالتفصيل.

بمجرد دخولك في خضم المعركة ، فإن الأمر يتعلق بالبقاء في السلطة. إذا كان تحديًا جسديًا صعبًا ، فربما يتعين عليك هزيمة شياطينك قبل أن تتمكن من أخذ روح خصمك. هذا يعني التمرين على إجابات على السؤال البسيط الذي من المؤكد أنه سيظهر مثل فقاعة فكرية: "لماذا أنا هنا؟" إذا كنت تعلم أن هذه اللحظة قادمة وكانت إجابتك جاهزة ، فستكون جاهزًا لاتخاذ القرار الثاني لتجاهل عقلك الضعيف والاستمرار في التحرك. اعرف سبب خوضك القتال من أجل البقاء في القتال!

ولا تنس أبدًا أن كل الكرب النفسي والجسدي محدود! كل شيء ينتهي في نهاية المطاف. ابتسم للألم وشاهده يتلاشى لمدة ثانية أو ثانيتين على الأقل. إذا كان بإمكانك فعل ذلك ، فيمكنك تجميع تلك الثواني معًا وتستمر لفترة أطول مما يعتقد خصمك أنه يمكنك ذلك ، وقد يكون ذلك كافيًا للقبض على ريح ثانية. لا يوجد إجماع علمي على الريح الثانية. يعتقد بعض العلماء أنه نتيجة لإغراق الإندورفين جهازك العصبي ، يعتقد البعض الآخر أنه انفجار من الأكسجين يمكن أن يساعد في تكسير حمض اللاكتيك ، بالإضافة إلى الجليكوجين والدهون الثلاثية التي تحتاجها عضلاتك لأداء وظيفتها. يقول البعض إنها نفسية بحتة. كل ما أعرفه هو أنه من خلال العمل بجد عندما شعرنا بالهزيمة ، تمكنا من ركوب رياح ثانية خلال أسوأ ليلة في أسبوع الجحيم. وبمجرد أن تكون لديك تلك الرياح الثانية خلفك ، من السهل تحطيم خصمك وانتزاع الروح. الجزء الصعب هو الوصول إلى هذه النقطة ، لأن تذكرة النصر غالبًا ما تأتي بأفضل ما لديك عندما تشعر بأسوأ ما لديك.

***

بعد هزاز القوارب ، تم منح الفصل بأكمله ساعة من النوم في غرفة نوم كبيرة

خيمة الجيش الأخضر التي أقاموها على الشاطئ ومجهزة بأسرة عسكرية.
لم يكن لدى هؤلاء الأغبياء مراتب ، ولكن ربما كانوا أيضًا عبارة عن سحابة من القطن المغطى بالرفاهية لأننا بمجرد أن نكون أفقيين كنا جميعًا نعرج.

أوه ، لكن مريض نفسي لم ينته مني. سمح لي بالنوم لدقيقة واحدة ، ثم أيقظني وأعادني إلى الشاطئ لبعض الوقت. لقد رأى فرصة للدخول في رأسي ، أخيرًا ، وشعرت بالارتباك وأنا أترنح نحو الماء بمفرده ، لكن البرد أيقظني. قررت أن أتذوق ساعتي الإضافية من التعذيب الخاص بركوب الأمواج. عندما كان الماء مرتفعًا في الصدر ، بدأت أزيز Adagio in Strings مرة أخرى. بصوت أعلى هذه المرة. بصوت عالٍ بما يكفي لسماع ذلك اللعين أثناء تحطم الأمواج. تلك الأغنية أعطتني الحياة!

لقد جئت إلى تدريب SEALلمعرفة ما إذا كنت صعبًا بما يكفي للانتماء ووجدت وحشًا داخليًا لم أكن أعرف بوجوده مطلقًا. وحش يمكنني الاستفادة منه منذ ذلك الحين كلما ساءت الحياة. بحلول الوقت الذي خرجت فيه من هذا المحيط ، كنت أعتبر نفسي غير قابل للكسر.

فقط لو.

أثر أسبوع الجحيم على الجميع ، وفي وقت لاحق من تلك الليلة ، مع بقاء 48ساعة ، ذهبت للتحقق الطبي للحصول على طلقة Toradolفي ركبتي لتقليل التورم. بحلول الوقت الذي عدت فيه إلى الشاطئ ، كانت أطقم القوارب في البحر وسط تدريبات التجديف. كانت الأمواج تقصف ، والرياح تحوم. نفساني نظر إلى .SBG"ماذا سنفعل به بحق الجحيم؟"

لأول مرة ، كان مترددًا ، وتعب من محاولة ضربي. كنت على ما يرام ، ومستعدًا لأي تحدٍ ، لكن بسايكو كان قد انتهى. كان مستعدًا لمنح مؤخرتي إجازة في المنتجع الصحي. عندها علمت أنني سأصمد أمامه ؛ أن لي روحه. كان لدى SBGأفكار أخرى. سلمني سترة نجاة وعلق ضوء كيميائي على ظهر قبعتي.

قال وهو يشحن إلى الشاطئ: "اتبعني". لحقت به وركضنا شمالًا لمسافة ميل جيد. بحلول ذلك الوقت ، بالكاد يمكننا رؤية القوارب وأضواءها المتمايلة عبر الضباب وفوق الأمواج. "حسنًا ، .Gogginsالآن اذهب للسباحة وابحث عن قاربك اللعين! "

لقد هبط بنقطة جوفاء على أعمق انعدام للأمان ، واخترق ثقتي ، وذهلت صامتًا. ألقيت عليه نظرة تقول ، "هل تمزح

أنا؟" كنت سباحًا لائقًا في ذلك الوقت ، ولم يخيفني التعذيب بسبب ركوب الأمواج لأننا لم نكن بعيدًا عن الشاطئ ، ولكن المياه المفتوحة ، والسباحة المنخفضة الحرارة على بعد ألف ياردة من الشاطئ في عاصفة ، إلى قارب ليس لديه فكرة سخيف كنت في طريقهم؟ بدا هذا وكأنه حكم بالإعدام ، ولم أكن مستعدًا لأي شيء مثله. لكن في بعض الأحيان ينزل غير المتوقع مثل الفوضى ، وبدون سابق إنذار ، يجب أن يكون حتى الأشجع بيننا على استعداد لتحمل المخاطر والمهام التي تبدو خارج قدراتنا.

بالنسبة لي ، في تلك اللحظة ، يتعلق الأمر بالطريقة التي أريد أن أتذكرها. كان بإمكاني رفض الطلب ، ولم أكن لأقع في مشكلة لأنه لم يكن لدي رفيق سباحة (في تدريب SEAL ، عليك دائمًا أن تكون مع رفيق سباحة) ، وكان من الواضح أنه كان يطلب مني القيام بشيء ما كانت غير آمنة للغاية. لكنني علمت أيضًا أن هدفي في تدريب SEAL كان أكثر من الوصول إلى الجانب الآخر باستخدام رمح ثلاثي الشعب. بالنسبة لي كانت هذه فرصة لمواجهة أفضل الأفضل وإبعاد نفسي عن العبوة. لذلك على الرغم من أنني لم أتمكن من رؤية القوارب خارج الأمواج العاتية ، لم يكن هناك وقت للتفكير في الخوف. لم يكن هناك خيار على الإطلاق.

"ماذا تنتظر على Goggins؟ احصل على مؤخرتك اللعينة هناك ، ولا تفسد الأمر! "

"استلمت هذا!" صرخت وركضت في الأمواج. كانت المشكلة ، التي كانت مربوطة بسترة طفو ، وأعالج ركبتي المصابة ، وأرتدي حذاءًا طويلاً ، لم أستطع السباحة بحثًا عن القرف ، وكان من المستحيل تقريبًا الغوص عبر الأمواج. كان عليّ أن أتحرك فوق المغسلة البيضاء ، ومع إدارة عقلي للعديد من المتغيرات ، بدا المحيط أكثر برودة من أي وقت مضى. ابتلعت غالون ماء. كان الأمر كما لو أن البحر كان يتطفل على فكي ويغمر جهازي ، ومع كل جرعة ، تضخم خوفي.

لم يكن لدي أي فكرة أنه على الأرض ، كان SBG يستعد لإنقاذ السيناريو الأسوأ. لم أكن أعرف أنه لن يضع رجلاً آخر في هذا المنصب من قبل. لم أكن أدرك أنه رأى شيئًا مميزًا في داخلي ، ومثل أي قائد قوي أراد أن يرى إلى أي مدى يمكنني أن أتحمله ، حيث كان يشاهد ضوءي على السطح ، متوترًا مثل الجحيم. أخبرني كل ذلك خلال محادثة أخيرة. في ذلك الوقت كنت أحاول البقاء على قيد الحياة.

لقد نجحت أخيرًا في اجتياز الأمواج وسبحت لمسافة نصف ميل آخر بعيدًا عن الشاطئ فقط لأدرك أن لدي ستة قوارب تحمل على رأسي ، تتأرجح داخل وخارج

عرض بفضل تضخم الرياح أربعة أقدام. لم يعرفوا أنني كنت هناك! كان نوري خافتًا ، ولم أستطع رؤية أي شيء في الخندق. ظللت أنتظر أن ينزل أحدهم من ذروة الانتفاخ ويقطعني. كل ما يمكنني فعله هو النباح في الظلام مثل أسد بحر أجش.

”طاقم القارب اثنان! طاقم القارب اثنان! "

كانت معجزة صغيرة أن يسمعني رفاقي. قاموا بتدوير القارب الخاص بنا ، وأمسكني Freak Brown بخطافات مؤخرته الكبيرة وسحبني في مثل صيد ثمين. استلقيت في منتصف القارب ، وأغمضت عينيّ ، وقمت بالهراوة للمرة الأولى طوال الأسبوع. كنت أشعر بالبرد الشديد ولم أستطع إخفاء ذلك.

قال براون: "اللعنة يا Goggins ، يجب أن تكون مجنونًا! هل انت بخير؟" أومأت مرة واحدة وتمسكت بنفسي. كنت قائد هذا الطاقم ولم أستطع السماح لنفسي بإظهار الضعف. لقد شدت كل عضلة في جسدي ، وتباطأت رجفتي إلى أن تتوقف في الوقت الحقيقي.

قلت ، وأنا أسعل المياه المالحة مثل طائر جريح: "هذه هي الطريقة التي تقود بها من جبهة اللعين". لم أستطع الحفاظ على وجها مستقيما لفترة طويلة. ولا يمكن لطاقم بلدي. كانوا يعرفون جيدًا أن السباحة المجنونة لم تكن فكرتي.

مع مرور الوقت في أسبوع الجحيم ، كنا في الحفرة التجريبية ، قبالة سيلفر ستراند الشهير في كورونادو. كانت الحفرة مملوءة بالطين البارد ويغطيها الماء المثلج. كان هناك جسر حبل -خطان منفصلان ، أحدهما للقدم والآخر لليدين -يمتد عبره من طرف إلى طرف. واحدًا تلو الآخر ، كان على كل رجل أن يتنقل عبر طريقه بينما قام المدربون بإخراج القرف منه ، محاولين إجبارنا على السقوط. يتطلب الحفاظ على هذا النوع من التوازن قوة جوهرية هائلة ، وقد كنا جميعًا على أتم الاستعداد وبكل ذكاء. بالإضافة إلى ذلك ، كانت ركبتي لا تزال ممزقة. في الواقع ، لقد ساءت الأمور وتطلبت حقنة ألم كل اثنتي عشرة ساعة.

ولكن عندما تم مناداة اسمي ، صعدت على هذا الحبل ، وعندما ذهب المدربون إلى العمل ، قمت بثني لبني وتمسك بكل ما تبقى لي.

قبل تسعة أشهر ، كان وزني 297 رطلاً ولم أستطع الركض لمسافة ربع ميل. في ذلك الوقت ، عندما كنت أحلم بحياة مختلفة ، أتذكر أنني كنت أفكر أن مجرد عبور أسبوع الجحيم سيكون أكبر شرف في حياتي حتى الآن. حتى لو لم أتخرج من BUD / S ، فإن البقاء على قيد الحياة في أسبوع الجحيم وحده كان سيعني شيئًا ما. لكنني لم أنجو فقط. كنت على وشك إنهاء أسبوع الجحيم في الجزء العلوي من صفي ، وللمرة الأولى ، عرفت أنني كنت سيئًا

موظر.

ذات مرة ، كنت أركز بشدة على الفشل ، وكنت خائفًا حتى من المحاولة. الآن سأواجه أي تحد. طوال حياتي ، كنت مرعوبًا من الماء ، وخاصة الماء البارد ، لكنني وقفت هناك في الساعة الأخيرة ، تمنيت أن يكون المحيط والرياح والطين أكثر برودة! لقد تحولت جسديًا تمامًا ، وكان ذلك جزءًا كبيرًا من نجاحي في BUD / S ، لكن ما شاهدني خلال أسبوع الجحيم كان عقلي ، وكنت قد بدأت للتو في الاستفادة من قوتها.

هذا ما كنت أفكر فيه لأن المدربين بذلوا قصارى جهدهم لإلقائي من جسر الحبال مثل ثور ميكانيكي. لقد علقت بقوة وحصلت على مسافة بعيدة مثل أي شخص آخر في الفصل 231 قبل أن تغلب الطبيعة وتم إرسالي في الوحل المتجمد. مسحتها من عيني وفمي وضحكت مثل الجنون كما ساعدني فريك براون. لم يمض وقت طويل بعد ذلك ، صعد SBG إلى حافة الحفرة.

"أسبوع الجحيم آمن!" صرخ إلى الثلاثين رجلاً الذين ما زالوا على قيد الحياة ، مرتجفًا في المياه الضحلة. كلنا غاضبون وننزف ، منتفخون ومتيبسون. "قمتم بعمل رائع يا رفاق!"

صرخ بعض الرجال بفرح. وسقط آخرون على ركبهم والدموع في عيونهم وشكروا الله. حدقت في السماء أيضًا ، وسحبت فريك براون لعناقه ، وأخذت أشجع فريقي. كل طاقم قارب آخر فقد رجالًا ، لكن ليس طاقم القارب الثاني! لم نخسر أي رجل وفزنا في كل سباق!

واصلنا الاحتفال عندما استقلنا الحافلة إلى المطحنة. بمجرد وصولنا ، كان هناك بيتزا كبيرة لكل شخص مع زجاجة 64 أونصة من Gatorade وقميص بني مرغوب فيه. ذاقت البيتزا مثل المن اللعين من السماء ، لكن القمصان كانت تعني شيئًا أكثر أهمية. عند وصولك لأول مرة إلى BUD / S ، ترتدي قمصانًا بيضاء كل يوم. بمجرد أن تنجو من أسبوع الجحيم ، يمكنك استبدالها بقمصان بنية اللون. لقد كان رمزًا أننا تقدمنا إلى مستوى أعلى ، وبعد فترة من الفشل في الغالب ، شعرت بالتأكيد أنني كنت في مكان جديد.

حاولت الاستمتاع بهذه اللحظة مثل أي شخص آخر ، لكن ركبتي لم تكن على ما يرام خلال يومين وقررت المغادرة ورؤية المسعفين. في طريقي بعيدًا عن المطحنة ، نظرت إلى يميني ورأيت ما يقرب من مائة خوذة مصطفّة. كانوا ينتمون إلى الرجال الذين قرعوا الجرس ، وامتدوا إلى ما وراء التمثال ، على طول الطريق إلى الربع. قرأت بعض الأسماء -رجال أحببتهم. عرفت كيف هم

شعرت لأنني كنت هناك عندما تخرج صفي في Pararescueبدوني. سيطرت علي تلك الذكرى لسنوات ، لكن بعد 130 ساعة من الجحيم ، لم تعد تحددني.

طُلب من كل رجل أن يرى المسعفين في ذلك المساء ، لكن أجسادنا كانت منتفخة للغاية لدرجة أنهم واجهوا صعوبة في تمييز الإصابات الناجمة عن الألم العام. كل ما كنت أعرفه هو أن ركبتي اليمنى كانت تمارس الجنس ثلاث مرات وكنت بحاجة إلى عكازات للالتفاف.
ترك Freak Brown med checkكدمات وضرب. خرج كيني نظيفًا وبالكاد يعرج ، لكنه كان مؤلمًا كثيرًا. لحسن الحظ ، كان تطورنا التالي هو أسبوع المشي. كان لدينا سبعة أيام لتناول الطعام والشراب والشفاء قبل أن يصبح القرف حقيقيًا مرة أخرى. لم يكن ذلك كثيرًا ، ولكنه كان وقتًا كافيًا لمعظم اللعين المجانين الذين تمكنوا من البقاء في الفئة 231للشفاء.

لي من ناحية أخرى؟ لم تتحسن ركبتي المتورمة في الوقت الذي انتزعوا فيه عكازتي. لكن لم يكن هناك وقت للاستهزاء. مرح المرحلة الأولى لم تنته بعد. بعد أسبوع من المشي ، جاء ربط العقدة ، والذي قد لا يبدو كثيرًا ولكنه كان أسوأ بكثير مما كنت أتوقعه لأن هذا التمرين المحدد حدث في قاع البركة ، حيث سيبذل هؤلاء المدربون قصارى جهدهم لإغراق مؤخرتي ذات الساق الواحدة.

كان الأمر كما لو أن الشيطان كان يشاهد العرض بأكمله ، وانتظر فترة الاستراحة ، والآن يأتي الجزء المفضل لديه. في الليلة التي سبقت عودة BUD / Sبقوة ، كان بإمكاني سماع كلماته ترن في ذهني المرهق بينما كنت أتقلب طوال الليل.

يقولون أنك تحب المعاناة يا غوغينز. أنك تعتقد أنك عاهرة سيئة.
تمتع بإقامتك الممتدة في الجحيم!

التحدي رقم 4

اختر أي موقف تنافسي أنت فيه الآن. من هو خصمك؟ هل هو معلمك أو مدربك ، رئيسك في العمل ، عميل جامح؟ بغض النظر عن الطريقة التي يعاملونك بها ، هناك طريقة واحدة ليس فقط لكسب احترامهم ، ولكن لقلب الطاولة. تفوق.

قد يعني ذلك اجتياز اختبار ، أو صياغة اقتراح مثالي ، أو تحطيم هدف المبيعات. مهما كان الأمر ، أريدك أن تعمل بجدية أكبر في هذا المشروع أو في ذلك الفصل أكثر من أي وقت مضى. افعل كل شيء كما يطلبون بالضبط ، ومهما كان المعيار الذي يضعونه كنتيجة مثالية ، يجب أن تهدف إلى تجاوز ذلك.

إذا لم يمنحك مدربك وقتًا في المباريات ، سيطر على التدريب. تحقق من أفضل رجل في فرقتك وأظهر اللعنة. هذا يعني تخصيص الوقت خارج الملعب. مشاهدة فيلم حتى تتمكن من دراسة ميول خصمك وحفظ المسرحيات والتدريب في صالة الألعاب الرياضية. عليك أن تجعل هذا المدرب ينتبه.

إذا كان معلمك ، فابدأ في القيام بعمل عالي الجودة. اقض وقتًا إضافيًا في مهامك. اكتب لها أوراقًا لم تخصصها لها! تعال مبكرًا إلى الفصل. اسال اسئلة. انتبه. أظهر لها من أنت وتريد أن تكون.

إذا كان رئيسًا ، فاعمل على مدار الساعة. اذهب للعمل قبلهم. غادر بعد عودتهم إلى المنزل. تأكد من أنهم يرون هذا الهراء ، وعندما يحين وقت التسليم ، تجاوز الحد الأقصى لتوقعاتهم.

بغض النظر عمن تتعامل معه ، فإن هدفك هو جعلهم يشاهدونك وأنت تحقق ما لم يكن بإمكانهم فعله بأنفسهم. تريدهم أن يفكروا كم أنت مدهش. خذ سلبيتهم واستخدمها للسيطرة على مهمتهم بكل ما لديك. خذ روحهم اللعينة! بعد ذلك ، انشرها على مواقع التواصل الاجتماعي وأضف هاشتاغ .#canthurtme #takingsouls

الفصل الخامس

5.العقل المدفوع

"ركبتك تبدو سيئة للغاية ، ".Goggins

لا تافه ، دكتور. مع وجود يومين على الذهاب في أسبوع المشي ، أتيت إلى الطبيب للمتابعة. قام الطبيب بلف سروالي المموه وعندما قام بضغط رضفتي اليمنى برفق ، استحوذ الألم على عقلي ، لكنني لم أستطع إظهار ذلك. كنت ألعب دورًا. لقد تعرضت للضرب ، لكنني كنت طالبًا يتمتع بصحة جيدة من BUD / Sجاهزًا للقتال ، ولم أستطع أن أتجهم كثيرًا لسحبه. كنت أعلم بالفعل أن الركبة كانت ممزقة ، وأن احتمالات اجتياز خمسة أشهر أخرى من التدريب على ساق واحدة كانت منخفضة ، لكن قبول تراجع آخر يعني تحمل أسبوع آخر من الجحيم ، وكان ذلك أكثر من اللازم.

"التورم لم ينخفض كثيرا. كيف تشعر؟ "

كان الطبيب يلعب دورًا أيضًا. كان لدى مرشحي SEALسؤال لا يسأل ، لا تخبر بالاتفاق مع معظم الطاقم الطبي في قيادة الحرب الخاصة البحرية. لم أكن على وشك أن أجعل مهمة الطبيب أسهل من خلال الكشف عن أي شيء له ، ولم يكن سيتخذ جانبًا الحذر وسحب الحبل الشائك عن حلم الرجل. رفع يده وتلاشى ألمي. لقد سعلت والالتهاب الرئوي مرة أخرى في رئتي حتى شعرت بالحقيقة الباردة لسماعة الطبيب على بشرتي.

منذ أن تم استدعاء أسبوع الجحيم ، كنت أسعل عقدة بنية من المخاط.
في اليومين الأولين ، استلقيت في السرير ، ليلًا ونهارًا ، أبصقهم في زجاجة ، Gatoradeحيث قمت بتخزينهم مثل الكثير من النيكل. بالكاد استطعت التنفس ، ولم أستطع التحرك كثيرًا أيضًا. ربما كنت عاهرة سيئة في أسبوع الجحيم ، لكن هذا الهراء انتهى ، وكان عليّ التعامل مع حقيقة أن الشيطان (وهؤلاء المدربين) وصفوني أيضًا.

قلت "لا بأس يا دكتور". "قاسية قليلاً هي كل شيء."

الوقت هو ما احتاجه. كنت أعرف كيف أتغلب على الألم ، وكان جسدي يتجاوب دائمًا مع الأداء. لم أكن سأستقيل لمجرد

كانت ركبتي تنبح. سوف يأتي في نهاية المطاف. وصف الطبيب دواءً لتقليل الاحتقان في رئتي وجيوب أنفي ، وأعطاني بعض الموترين لركبتي. في غضون يومين تحسن تنفسي ، لكنني ما زلت لا أستطيع ثني رجلي اليمنى.

هذه ستكون مشكلة

من بين كل اللحظات في BUD / S التي اعتقدت أنها يمكن أن تكسرني ، لم يتم تسجيل تمرين ربط العقدة على الرادار الخاص بي. ثم مرة أخرى ، لم يكن هذا هو الكشافة اللعين. كان هذا تمرينًا للربط تحت الماء في قسم يبلغ ارتفاعه خمسة عشر قدمًا من المسبح. وعلى الرغم من أن المسبح لم يضربني بالخوف المميت كما فعلت من قبل ، فقد كنت أعلم أن أي تطور للبركة يمكن أن يكون سببًا لي ، خاصة أولئك الذين طالبوا بدوس الماء.

حتى قبل أسبوع الجحيم ، تم اختبارنا في المسبح. كان علينا إجراء عمليات إنقاذ وهمية للمدربين والسباحة تحت الماء لمسافة 50 مترًا دون زعانف في نفس واحد. بدأت تلك السباحة بخطوة عملاقة في الماء تبعها شقلبة كاملة لامتصاص أي زخم على الإطلاق. ثم دون الانطلاق من الجانب ، سبحنا على طول خطوط الممر حتى نهاية حوض السباحة البالغ طوله خمسة وعشرين متراً. على الجانب البعيد سُمح لنا بالركل من الجدار ثم السباحة للخلف. عندما وصلت إلى علامة الخمسين مترًا ، نهضت وأخذت أتنفس الهواء. خفق قلبي حتى هدأت أنفاسي ، وأدركت أنني قد مررت بالفعل بأول سلسلة من التطورات المعقدة تحت الماء التي كان من المفترض أن تعلمنا الهدوء والهدوء والتجمع تحت الماء في حبس الأنفاس.

كان تطور ربط العقدة هو التالي في السلسلة ولم يكن يتعلق بقدرتنا على ربط عقدة مختلفة أو طريقة لتحديد وقت أقصى حبس للأنفاس. من المؤكد أن كلتا المهارتين مفيدة في عمليات البرمائيات ، لكن هذا التمرين كان أكثر حول قدرتنا على التوفيق بين الضغوطات المتعددة في بيئة غير مستدامة لحياة الإنسان.

على الرغم من صحتي ، كنت متجهًا إلى التدريبات ببعض الثقة. تغيرت الأمور عندما بدأت في الدوس على الماء.

هكذا بدأت التدريبات ، حيث خرج ثمانية طلاب عبر البركة ، وحركوا أيدينا وأرجلنا مثل مضارب البيض. هذا صعب بما يكفي بالنسبة لي على قدمين جيدين ، ولكن لأن ركبتي اليمنى لم تعمل ، فقد اضطررت إلى السير في الماء بساقي اليسرى فقط. أدى ذلك إلى زيادة درجة الصعوبة ومعدل ضربات قلبي ، مما استنفد طاقتي.

كان لكل طالب معلم مخصص لهذا التطور وطلب مني سايكو بيت تحديدًا. كان من الواضح أنني كنت أعاني ، وكان بسيكو ، وكدمات كبريائه ، جائعين من أجل القليل من المكاسب. مع كل ثورة في ساقي اليمنى ، انفجرت موجات الألم مثل الألعاب النارية. حتى مع وجود سايكو يعيقني ، لم أستطع إخفاء ذلك. عندما تجهمت ، ابتسم مثل طفل في صباح عيد الميلاد.

”اربط عقدة مربعة! ثم القوس! "هو صرخ. كنت أعمل بجد لدرجة أنه كان من الصعب التقاط أنفاسي ، لكن Psychoلم يكترث مرتين. "الآن ، اللعنة!" شربت الهواء ، انحنى من الخصر وركلت.

كانت هناك خمس عقدة في التمرين تمامًا ، وطُلب من كل طالب أن يمسك بشريحة الحبل التي يبلغ طولها ثمانية بوصات ، وربطها واحدة تلو الأخرى في قاع البركة. تم تخصيص نفس الوقت بيننا ، ولكن كان بإمكاننا القيام بالعقد الخمس جميعها في نفس واحد. استدعى المدرب العقد ، لكن السرعة كانت متروكة لكل طالب. لم يُسمح لنا باستخدام قناع أو نظارات واقية لإكمال التطور ، وكان على المدرب الموافقة على كل عقدة بإبهامه لأعلى قبل أن يُسمح لنا بالظهور. إذا ومضوا إبهامًا لأسفل بدلاً من ذلك ، فسيتعين علينا إعادة ربط تلك العقدة بشكل صحيح ، وإذا ظهرنا قبل الموافقة على عقدة معينة ، فهذا يعني الفشل وتذكرة العودة إلى الوطن.

بمجرد العودة إلى السطح ، لم يكن هناك راحة أو استرخاء بين المهام.
كان دوس الماء هو الامتناع المستمر ، مما يعني ارتفاع معدل ضربات القلب والاحتراق المستمر للأكسجين في مجرى الدم للرجل ذي الأرجل الواحدة.
الترجمة: كان الغطس غير مريح مثل الجحيم ، وكان التعتيم احتمالًا حقيقيًا.

حدقت نفسي في وجهي من خلال قناعه وأنا أعمل عقدة. بعد حوالي ثلاثين ثانية وافق على كليهما وظهرنا. كان يتنفس بحرية ويسر ، لكنني كنت ألهث وألهث مثل كلب مبلل ومتعب. كان الألم في ركبتي سيئًا للغاية لدرجة أنني شعرت بعرق على جبهتي. عندما تتعرق في حمام سباحة غير مدفأ ، فأنت تعلم أن القرف سيء. كنت أتنفس ، منخفضة الطاقة ، وأردت الإقلاع عن التدخين ، لكن التخلي عن هذا التطور يعني الإقلاع عن BUD / Sتمامًا ، ولم يحدث ذلك.

"أوه لا ، هل تأذيت ، Goggins؟هل لديك بعض الرمل في مهبلك؟ "سأل النفسي. "أراهن أنك لا تستطيع عمل العقد الثلاثة الأخيرة في نفس واحد."

قالها بابتسامة متكلفة ، كما لو كان يتجرأ علي. كنت أعرف القواعد. لم يكن علي قبول التحدي الذي يواجهه ، لكن هذا كان سيجعل بسيكو سعيدًا جدًا ولم أستطع السماح بذلك. أومأت برأسي وواصلت السير في الماء ، مما يؤخر غطسي حتى استقر نبضاتي واستطعت أن أسجل نفسًا عميقًا ومغذيًا. النفسي لم يكن لديه. كلما فتحت فمي ، كان يرش الماء على وجهي للتوتر أكثر ، وهو تكتيك يستخدم عندما بدأ المتدربون في الذعر. هذا جعل التنفس مستحيلاً.

"انزل الآن أو تفشل!"

سينفذ مني الوقت. حاولت أن أشرب بعض الهواء قبل أن تغوص بطني ، وتذقت جرعة من الماء المتطاير من Psycho بدلاً من ذلك بينما كنت أغوص في قاع البركة في حالة حبس أنفاسي سلبي. كانت رئتي فارغة تقريبًا مما يعني أنني كنت أتألم من القفزة ، لكنني أخرجت الأولى في بضع ثوانٍ. أخذ Psychoوقته الجميل في فحص عملي. كان قلبي ينبض مثل رمز مورس في حالة تأهب قصوى. شعرت أنها تقلب في صدري ، كما لو كانت تحاول اختراق القفص الصدري وتطير إلى الحرية. يحدق النفسي في الخيوط ، ويقلبها ويطلع عليها بعينيه وأصابعه ، قبل أن يرفع الإبهام في حركة بطيئة. هززت رأسي وفكّت الحبل وضربت الحبل التالي. مرة أخرى قام بفحصها عن كثب بينما كان صدري يحترق وتقلص الحجاب الحاجز ، محاولاً دفع الهواء إلى رئتي الفارغتين. كان مستوى الألم في ركبتي عند العاشرة. تجمعت النجوم في رؤيتي المحيطية. جعلتني هذه الضغوطات المتعددة أتأرجح مثل برج Jenga ، وشعرت أنني على وشك أن أفقد الوعي. إذا حدث ذلك ، سأضطر إلى الاعتماد على Psychoلسبحي إلى السطح وإحضارني. هل أثق حقًا في هذا الرجل للقيام بذلك؟ كان يكرهني. ماذا لو فشل في التنفيذ؟ ماذا لو كان جسدي محترقًا جدًا لدرجة أن التنفس الصناعي لا يوقظني؟

ذهل ذهني بهذه الأسئلة السامة البسيطة التي لا تختفي أبدًا. لماذا كنت هنا؟ لماذا أعاني عندما يمكنني الإقلاع عن التدخين والشعور بالراحة مرة أخرى؟ لماذا المخاطرة بالإغماء أو حتى الموت من أجل تمرين عقدة سخيف؟ كنت أعلم أنه إذا استسلمت واندفعت إلى السطح ، فستنتهي مهنتي في SEALبعد ذلك وهناك ، لكن في تلك اللحظة لم أستطع معرفة سبب إهامي.

ألقيت نظرة على سايكو. رفع إبهامه لأعلى وابتسم ابتسامة بلهاء كبيرة على وجهه كما لو كان يشاهد عرضًا كوميديًا لعنة. ذكّرني الجزء الثاني من المتعة بألمي بكل التنمر والاستهزاء الذي شعرت به عندما كنت مراهقًا ، ولكن بدلاً من لعب دور الضحية وترك المشاعر السلبية تستنزف طاقتي وتجبرني على السطح ، كان الفشل كما لو اندلع ضوء جديد في الداخل

عقلي الذي سمح لي بقلب النص.

توقف الزمن كما أدركت لأول مرة أنني كنت دائمًا أنظر إلى حياتي كلها ، كل ما مررت به ، من منظور خاطئ. نعم ، كل الإساءات التي مررت بها والسلبية التي اضطررت إلى دفعها تحدىني حتى النخاع ، لكن في تلك اللحظة توقفت عن رؤية نفسي كضحية لظروف سيئة ، ورأيت حياتي كأرض تدريب نهائية بدلاً من ذلك. كانت مساوئي تقسم ذهني طوال الوقت وقد أعدتني لتلك اللحظة في تلك البركة مع .Psycho Pete

أتذكر أول يوم لي في صالة الألعاب الرياضية في ولاية إنديانا. كانت راحتي ناعمة وسرعان ما تمزقت على القضبان لأنهم لم يكونوا معتادين على إمساك الفولاذ. لكن بمرور الوقت ، وبعد آلاف التكرارات ، جمعت راحتي قاسًا كثيفًا كحماية. يعمل نفس المبدأ عندما يتعلق الأمر بالعقلية. حتى تواجه صعوبات مثل الإساءة والبلطجة والفشل وخيبات الأمل ، سيظل عقلك رقيقًا ومكشوفًا. تجربة الحياة ، وخاصة التجارب السلبية ، تساعد في قسوة العقل. لكن الأمر متروك لك حيث تصطف تلك الخطوط القاسية.

إذا اخترت أن ترى نفسك ضحية للظروف في مرحلة البلوغ ، فإن هذا القسوة سيصبح استياءًا يحميك من غير المألوف. سيجعلك ذلك حذرًا جدًا وغير موثوق به ، وربما غاضبًا جدًا من العالم. سيجعلك ذلك تخشى التغيير ويصعب الوصول إليه ، ولكن ليس صعبًا. هذا هو المكان الذي كنت فيه في سن المراهقة ، لكن بعد أسبوع الجحيم الثاني ، أصبحت شخصًا جديدًا. كنت قد قاتلت خلال العديد من المواقف الرهيبة بحلول ذلك الوقت وظللت منفتحًا وجاهزًا للمزيد. كانت قدرتي على البقاء منفتحًا تمثل استعدادًا للقتال من أجل حياتي الخاصة ، مما سمح لي بمقاومة عواصف البرد من الألم واستخدامه للتغلب على عقلية ضحتي. لقد ذهب هذا القرف ، ودُفن تحت طبقات من العرق واللحم القاسي ، وبدأت أشعر بالقسوة بسبب مخاوفي أيضًا.

لقد منحني هذا الإدراك التفوق الذهني الذي أحتاجه لأتغلب على مريض نفسيا مرة أخرى.

لأظهر له أنه لا يستطيع أن يؤذيني بعد الآن ابتسمت ، وذهب الشعور بأنني على حافة انقطاع التيار الكهربائي. فجأة ، تم تنشيطي. تلاشى الألم وشعرت أنني أستطيع البقاء تحت الأرض طوال اليوم. رأى النفسي ذلك في عيني. لقد ربطت العقدة الأخيرة بوتيرة مريحة ، وكنت أحمله بشدة طوال الوقت. أشار بيديه لي أن أسرع عندما تقلص حجابه الحاجز. انتهيت أخيرًا ، أعطاني تأكيدًا سريعًا وركل إلى السطح ، يائسًا لالتقاط أنفاس.

أخذت وقتي ، وانضممت إليه ووجدته يلهث ، بينما شعرت براحة غريبة. عندما سقطت الرقائق في حوض السباحة أثناء إخلاء المظلة للقوات الجوية

التدريب ، كنت قد انحرفت. هذه المرة فزت بمعركة كبرى في الماء. كان انتصارًا كبيرًا ، لكن الحرب لم تنته.

بعد أن اجتزت تطور ربط العقدة ، كان لدينا دقيقتان للصعود إلى سطح السفينة ، وارتداء الملابس ، والعودة إلى الفصل الدراسي. خلال المرحلة الأولى ، عادة ما يكون هذا متسعًا من الوقت ، لكن الكثير منا -ليس أنا فقط -كنا لا نزال نتعافى من أسبوع الجحيم ولا نتحرك بوتيرة البرق المعتادة. علاوة على ذلك ، بمجرد أن نجتاز أسبوع الجحيم ، خضع الفصل 231 إلى تعديل بسيط في الموقف.

تم تصميم أسبوع الجحيم لتظهر لك أن الإنسان قادر على أكثر بكثير مما تعرف. إنه يفتح عقلك على الإمكانيات الحقيقية للإمكانات البشرية ، ومع ذلك يأتي تغيير في عقليتك. لم تعد تخشى الماء البارد أو القيام بتمارين الضغط طوال اليوم. أنت تدرك أنه بغض النظر عما يفعلونه بك ، فلن يكسروك أبدًا ، لذلك لا تتسرع كثيرًا في تحديد المواعيد النهائية التعسفية.

أنت تعرف إذا لم تنجح ، فسوف يضربك المدربون. بمعنى تمارين الضغط ، التبلل والرمل ، أي شيء يزيد من الألم والانزعاج ، ولكن بالنسبة لأولئك منا الذين ما زالوا في هذا المزيج ، كان موقفنا ، لذا فليكن الأمر كذلك! لم يعد أحد منا يخشى المدربين ، ولم نكن على وشك التسرع. لم يعجبهم هذا الشيء اللعين.

لقد رأيت الكثير من الضربات أثناء عملي في BUD / S ، لكن اليوم الذي تلقيناه في ذلك اليوم سيصبح من الأسوأ في التاريخ. قمنا بتمارين الضغط حتى لم نتمكن من رفع أنفسنا من على سطح السفينة ، ثم أداروا على ظهورنا وطالبوا بركلات الرفرفة. كل ركلة كانت تعذيبا بالنسبة لي. ظللت أنزل ساقيّ بسبب الألم. كنت أظهِر ضعفًا وإذا أظهرت ضعفًا ، فسيتم تشغيله!

نزل Psycho وSBG وتناوبوا علي. انتقلت من تمرين الضغط إلى الركلات المرفرفة لتحمل الزحف حتى تعبوا . كان بإمكاني أن أشعر بالأجزاء المتحركة من ركبتي وهي تتحرك وتطفو وتلتقط في كل مرة ثنيها للقيام بزحف تلك الدببة ، وكان ذلك مؤلمًا. تحركت أبطأ من المعتاد وعرفت أنني محطم. ظهر هذا السؤال البسيط مرة أخرى. لماذا؟ ما الذي كنت أحاول إثباته؟ بدا الانسحاب الخيار العقلاني. بدت راحة الرداءة وكأنها ارتياح لطيف حتى صرخ بسيتشو في أذني.

"تحرك أسرع ، أيها اللعين!"

مرة أخرى ، غمرني شعور رائع. لم أكن أركز على التفوق عليه هذه المرة. كنت أعاني من أسوأ ألم في حياتي ، لكن انتصاري في المسبح

قبل دقائق جاء متسرعا. لقد أثبتت لنفسي أخيرًا أنني كنت رجل ماء لائق بما يكفي للانتماء إلى فقمات البحرية. أشياء مسكرة لطفل مزدهر بشكل سلبي لم يأخذ درسًا في السباحة طوال حياته. والسبب في وصولي إلى هناك هو أنني كنت أعمل. كان المسبح بمثابة كريبتونيت الخاص بي. على الرغم من أنني كنت سباحًا أفضل بكثير كمرشح لـ ، SEALإلا أنني كنت لا أزال متوترة للغاية بشأن تطورات المياه لدرجة أنني اعتدت أن أصطدم بالمسبح بعد يوم من التدريب ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع. لقد تسلقت السياج الذي يبلغ ارتفاعه خمسة عشر قدمًا فقط لأتمكن من الوصول إليه بعد ساعات. بخلاف الجانب الأكاديمي ، لا شيء يخيفني كثيرًا بشأن احتمالات BUD / Sمثل تدريبات السباحة ، ومن خلال تخصيص الوقت ، تمكنت من التغلب على هذا الخوف وضرب مستويات جديدة تحت الماء عندما

كان الضغط مستمرًا.

فكرت في القوة المذهلة للعقل المتصلب في المهمة ، حيث ضربني Psychoو ، SBGوأصبح هذا الفكر شعورًا سيطر على جسدي وجعلني أتحرك بسرعة الدب حول تلك البركة. لم أصدق ما كنت أفعله. ذهب الألم الشديد وكذلك تلك الأسئلة المزعجة. كنت أتحمل أكثر من أي وقت مضى ، واخترقت حدود تحمل الإصابة والألم ، وامتطيت ريحًا ثانية ينقلها عقل متصلب.

بعد أن زحف الدب ، عدت إلى القيام بركلات الرفرفة ، وما زلت لا أشعر بأي ألم!
بينما كنا نغادر المسبح بعد نصف ساعة ، سأل ، SBG ، "Gogginsما الذي دخل في مؤخرتك ليجعلك سوبرمان؟"
ابتسمت للتو وغادرت المسبح. لم أرغب في قول أي شيء لأنني لم أفهم بعد ما أعرفه ا لآن.

على غرار استخدام طاقة الخصم لاكتساب ميزة ، فإن الاعتماد على عقلك المتصلب في خضم المعركة يمكن أن يغير تفكيرك أيضًا.
إن تذكر ما مررت به وكيف عزز ذلك من عقلك يمكن أن يخرجك من حلقة الدماغ السلبية ويساعدك على تجاوز تلك النبضات الضعيفة التي تستغرق ثانية واحدة للاستسلام حتى تتمكن من تجاوز العقبات. وعندما تستفيد من عقل متصلب كما فعلت حول حمام السباحة في ذلك اليوم وتستمر في القتال من خلال الألم ، يمكن أن يساعدك ذلك في دفع حدودك لأنك إذا قبلت الألم كعملية طبيعية ورفضت الاستسلام والاستسلام ، فسوف تشارك الجهاز العصبي الودي الذي يغير تدفق الهرمونات.

الجهاز العصبي الودي هو رد فعل القتال أو الطيران. إنها تنفجر تحت السطح مباشرة ، وعندما تضيع ، أو تشعر بالتوتر ، أو تكافح ، كما كنت عندما كنت طفلاً ، فهذا هو الجزء من عقلك الذي يقود الحافلة. لقد تذوقنا جميعًا هذا الشعور من قبل. تلك الصباحات عند الجري

آخر شيء تريد القيام به ، ولكن بعد عشرين دقيقة تشعر بالنشاط ، هذا هو عمل الجهاز العصبي الودي. ما وجدته هو أنه يمكنك الاستفادة منه عند الطلب طالما أنك تعرف كيفية إدارة عقلك.

عندما تنغمس في الحديث الذاتي السلبي ، ستظل هدايا الاستجابة الودية بعيدة المنال. ومع ذلك ، إذا تمكنت من إدارة لحظات الألم التي تأتي بأقصى جهد ، من خلال تذكر ما مررت به للوصول إلى تلك النقطة في حياتك ، فستكون في وضع أفضل للمثابرة واختيار القتال على الطيران. سيسمح لك ذلك باستخدام الأدرينالين الذي يأتي مع استجابة متعاطفة لزيادة صعوبة الأمر.

يمكن أيضًا التغلب على العقبات في العمل والمدرسة بعقلك المتصلب. في هذه الحالات ، من غير المحتمل أن يؤدي الدفع عبر نقطة اشتعال معينة إلى استجابة متعاطفة ، ولكنه سيبقيك متحمسًا للتغلب على أي شك تشعر به بشأن قدراتك. بغض النظر عن المهمة التي تقوم بها ، هناك دائمًا فرصة للشك في الذات. عندما تقرر متابعة حلم أو تحديد هدف ، فمن المرجح أن تتوصل إلى جميع الأسباب التي تجعل احتمالية النجاح منخفضة. إلقاء اللوم على الأسلاك التطورية المخادعة للعقل البشري. لكن ليس عليك ترك شكك في قمرة القيادة! يمكنك أن تتسامح مع الشك كسائق في المقعد الخلفي ، ولكن إذا شككت في مقعد الطيار ، فإن الهزيمة مضمونة. تذكر أنك مررت بصعوبات من قبل ونجت دائمًا للقتال مرة أخرى يغير المحادثة في رأسك. سيسمح لك بالتحكم في الشك وإدارته ، ويبقيك مركزًا على اتخاذ كل خطوة ضرورية لتحقيق المهمة التي بين يديك.

تبدو بسيطة ، أليس كذلك؟ إنه ليس كذلك. قلة قليلة من الناس تكلف نفسها عناء محاولة التحكم في طريقة ظهور أفكارهم وشكوكهم. الغالبية العظمى منا عبيد لأذهاننا. لا يبذل معظمهم حتى الجهد الأول عندما يتعلق الأمر بإتقان عملية التفكير الخاصة بهم لأنه عمل روتيني لا ينتهي ويستحيل القيام به بشكل صحيح في كل مرة. الشخص العادي يفكر من 2000إلى 3000فكرة في الساعة.

هذا من ثلاثين إلى خمسين في الدقيقة! بعض تلك التسديدات سوف تفلت من قبل حارس المرمى. لا مفر منه. خاصة إذا كنت تمر عبر الحياة.

التدريب البدني هو البوتقة المثالية لتعلم كيفية إدارة عملية التفكير الخاصة بك لأنه عندما تتمرن ، فمن المرجح أن يكون تركيزك موجهًا واحدًا ، وتكون استجابتك للتوتر والألم فورية وقابلة للقياس. هل تدق بشدة وتتعثر على أفضل ما لديك كما قلت ، أو هل تنهار؟ نادرًا ما يرجع هذا القرار إلى القدرة الجسدية ، فهو دائمًا تقريبًا

اختبار لمدى حسن إدارتك لعقلك. إذا دفعت نفسك خلال كل قسم واستخدمت هذه الطاقة للحفاظ على وتيرة قوية ، فلديك فرصة كبيرة لتسجيل وقت أسرع. من المؤكد أنه في بعض الأيام يكون القيام بذلك أسهل من غيره. والساعة ، أو النتيجة ، لا تهم على أي حال. السبب في أهمية الدفع بقوة عندما تريد الإقلاع أكثر من غيره هو أنه يساعدك على قسوة عقلك. إنه نفس السبب الذي يجعلك تبذل قصارى جهدك عندما تكون أقل تحفيزًا. لهذا السبب أحببت PTفي BUD / S ولماذا ما زلت أحبها اليوم. تقوي التحديات الجسدية عقلي ، لذا فأنا مستعد لأي شيء تواجهه الحياة ، وستفعل الشيء نفسه من أجلك.

ولكن بغض النظر عن مدى جودة نشره ، لا يمكن للعقل المتصلب أن يشفي العظام المكسورة.
في رحلة العودة لمسافة ميل واحد إلى مجمع BUD / S ، تبخر الشعور بالنصر ، وشعرت بالضرر الذي أحدثته. كان أمامي عشرين أسبوعًا من التدريب ، وعشرات التطورات في المستقبل ، وبالكاد استطعت المشي. بينما كنت أرغب في إنكار الألم في ركبتي ، كنت أعلم أنني كنت مضاجعًا لذلك أعرج مباشرة إلى الطب.

عندما رأى ركبتي ، لم يقل الطبيب أي شيء. لقد هز رأسه فقط وأرسلني لأخذ صورة بالأشعة السينية كشفت عن كسر في الركبة. في BUD / S عندما يتعرض جنود الاحتياط لإصابات تستغرق وقتًا طويلاً للشفاء ، يتم إرسالهم إلى المنزل ، وهذا ما حدث لي.

عكست مؤخرتي إلى الثكنات ، محبطة ، وأثناء المغادرة ، رأيت بعض الرجال الذين استقالوا خلال أسبوع الجحيم. عندما لمحت خوذاتهم لأول مرة تحت الجرس ، شعرت بالأسف من أجلهم لأنني كنت أعرف الشعور الفارغ بالاستسلام ، لكن رؤيتهم وجهاً لوجه ذكرني أن الفشل جزء من الحياة والآن علينا جميعًا أن نضغط على .

لم أستقيل ، لذلك علمت أنه سيتم دعوتي مرة أخرى ، لكن لم يكن لدي أي فكرة عما إذا كان ذلك يعني أسبوع الجحيم الثالث أم لا. أو إذا كنت ما زلت أشعر بالرغبة الشديدة في القتال من خلال إعصار آخر من الألم بعد أن تدحرجت مرتين دون أي ضمان للنجاح. بالنظر إلى سجل إصابتي ، كيف يمكنني ذلك؟ لقد تركت مجمع BUD / S بمزيد من الوعي الذاتي وإتقان ذهني أكثر مما كنت أفعله من قبل ، لكن مستقبلي كان غير مؤكد.

***

لطالما جعلتني الطائرات أشعر برهاب الأماكن المغلقة ، لذلك قررت أن أستقل القطار

من سان دييغو إلى شيكاغو ، والتي أعطتني ثلاثة أيام كاملة للتفكير ، وكان ذهني مرتبكًا. في اليوم الأول لم أكن أعرف ما إذا كنت أرغب في أن أصبح SEALبعد الآن. لقد تغلبت على الكثير. لقد تغلبت على أسبوع الجحيم ، وأدركت قوة العقل المتصلب وتغلبت على خوفي من الماء. ربما كنت قد تعلمت بالفعل ما يكفي عن نفسي؟ ما الذي احتاجه أيضًا لإثباته؟ في اليوم الثاني فكرت في جميع الوظائف الأخرى التي يمكنني التسجيل فيها. ربما يجب أن أتقدم وأن أصبح رجل إطفاء؟ هذه وظيفة سيئة ، وستكون فرصة لتصبح بطلاً من نوع مختلف. لكن في اليوم الثالث ، بينما كان القطار ينحرف إلى شيكاغو ، انزلقت إلى حمام بحجم كشك الهاتف وقمت بتسجيل الوصول مع Accountability Mirror. هل هذا حقا ما تشعر به؟ هل أنت متأكد من أنك مستعد للتخلي عن الأختام وتصبح رجل إطفاء مدني؟ حدقت في نفسي لمدة خمس دقائق قبل أن أهز رأسي. لم أستطع الكذب. كان علي أن أقول لنفسي الحقيقة بصوت عالٍ.

"أنا خائف. أنا خائف من المرور بكل هذا الهراء مرة أخرى. أنا خائف من اليوم الأول ، الأسبوع الأول ."

كنت مطلقة في ذلك الوقت ، لكن زوجتي السابقة ، بام ، قابلتني في محطة القطار لتوصيلي إلى المنزل إلى منزل والدتي في إنديانابوليس. كان بام لا يزال يعيش في البرازيل.
كنا على اتصال أثناء وجودي في سان دييغو ، وبعد رؤية بعضنا البعض من خلال الحشد على رصيف القطار ، عدنا إلى عاداتنا ، وفي وقت لاحق من تلك الليلة وقعنا في الفراش.

في ذلك الصيف كله ، من مايو إلى نوفمبر ، بقيت في الغرب الأوسط ، ثم أعيد تأهيل ركبتي. كنت لا أزال جنديًا احتياطيًا ولكني لم أقرر بعد بشأن العودة إلى تدريب القوات الخاصة البحرية. نظرت في سلاح مشاة البحرية. لقد استكشفت عملية التقديم لحفنة من وحدات مكافحة الحرائق ولكن أخيرًا التقطت الهاتف ، جاهزًا للاتصال بمجمع BUD / S. لقد احتاجوا إلى نهايتي

إجابة.

جلست هناك ، ممسكًا بالهاتف ، وفكرت في بؤس تدريب SEAL. تبا ، أنت تركض ستة أميال في اليوم لتناول الطعام فقط ، وليس بما في ذلك جولات التدريب الخاصة بك. لقد تخيلت كل السباحة والتجديف ، حاملين قوارب ثقيلة الحمار وجذوع الأشجار على رؤوسنا ، فوق الساتر الترابي طوال اليوم. لقد تومضت لساعات من عمليات الجلوس ، والضغط ، وركلات الرفرفة ، ودورة O. تذكرت الشعور بالتدحرج في الرمال ، والشعور بالغضب طوال النهار والليل. كانت ذكرياتي تجربة عقلية وجسدية ، وشعرت بالبرد العميق في عظامي. الشخص العادي سوف يستسلم. سيقولون ، اللعنة ، ليس المقصود بذلك ، ويرفضون التعذيب

أنفسهم دقيقة أخرى.

لكنني لم أكن سلكيًا عاديًا.

عندما اتصلت بالرقم ، ارتفعت السلبية مثل الظل الغاضب. لا يسعني إلا أن أعتقد أنني وُضعت على هذه الأرض لأعاني. لماذا لا تترك لي شياطيني الشخصية ، أو الأقدار ، أو الله ، أو الشيطان ، وحدي؟ لقد سئمت من محاولة إثبات نفسي. تعبت من قساوة ذهني. عقليًا ، لقد ارتديت إلى .nubفي الوقت نفسه ، فإن ارتداء اللعنة هو ثمن كونك صعبًا وكنت أعرف أنه إذا استقلت ، فلن تختفي تلك المشاعر والأفكار. تكلفة الإقلاع عن التدخين ستكون مطهرًا مدى الحياة. سأكون محاصرًا بمعرفة أنني لم أبق في القتال حتى النهاية المريرة. لا عيب في الإطاحة به. يأتي العار عندما ترمي المنشفة اللعينة ، وإذا ولدت لأعاني ، فقد أتناول دوائي أيضًا.

رحب بي ضابط التدريب وأكد أنني أبدأ من اليوم الأول ، الأسبوع الأول. كما هو متوقع ، يجب تبديل قميصي البني بقميص أبيض ، وكان لديه قطعة أخرى من أشعة الشمس ليشاركها. قال: "فقط لكي تعرف ، ، Gogginsستكون هذه هي المرة الأخيرة التي نسمح لك فيها بالخضوع لتدريب .BUD / Sإذا تعرضت للإصابة ، فهذا كل شيء. لن نسمح لك بالعودة مرة أخرى ."

قلت "روجر".

صنف 235سيتجمع في أربعة أسابيع فقط. لم تكن ركبتي على ما يرام ، لكن من الأفضل أن أكون جاهزًا لأن الاختبار النهائي كان على وشك البدء.

في غضون ثوانٍ من إغلاق الهاتف ، اتصلت بام وقالت إنها بحاجة لرؤيتي. كان التوقيت جيداً. كنت أغادر المدينة مرة أخرى ، على أمل هذه المرة ، وكنت بحاجة إلى تسوية معها. كنا نستمتع ببعضنا البعض ، لكنه كان دائمًا أمرًا مؤقتًا بالنسبة لي. لقد تزوجنا مرة واحدة وما زلنا أشخاصًا مختلفين برؤى مختلفة تمامًا للعالم. لم يتغير ذلك ومن الواضح أنه لم يكن لدي أي من مخاوفي من عدم الأمان ، حيث جعلوني أعود إلى ما كان مألوفًا. الجنون هو فعل الشيء نفسه مرارًا وتكرارًا وتوقع نتيجة مختلفة. لن نعمل أبدًا وقد حان الوقت لقول ذلك.

وصلت إلى أخبارها أولاً.

قالت: "لقد تأخرت" ، بينما اقتحمت الباب ، وهي تمسك كيسًا ورقيًا بني اللون.
"في وقت متأخر مثل ." بدت متحمسة ومتوترة لأنها اختفت في الحمام. كان بإمكاني سماع تجعد الحقيبة وفتح العبوة بينما كنت مستلقية على سريري أحدق في السقف. بعد دقائق ، فتحت باب الحمام ، وفتحت اختبار حمل في قبضتها وابتسمت ابتسامة كبيرة على وجهها. قالت وهي تعض شفتها السفلى: "كنت أعرف ذلك". "انظر ، ديفيد ، نحن حامل!"

وقفت ببطء ، وعانقتني بكل ما لديها ، وحطم حماستها قلبي. لم يكن من المفترض أن تسير على هذا النحو. لم أكن مستعدًا. كان جسدي لا يزال مكسورًا ، وكان لدي 30ألف دولار لديون بطاقة الائتمان ، وما زلت مجرد جندي احتياطي. لم يكن لدي عنوان خاص بي ولا سيارة. كنت غير مستقر ، وهذا جعلني غير آمن للغاية.

بالإضافة إلى ذلك ، لم أكن حتى في حالة حب مع هذه المرأة. هذا ما قلته لنفسي بينما كنت أحدق في مرآة المساءلة تلك من فوق كتفها. المرآة التي لا تكذب أبدًا.

تجنبت عيني.

عادت بام إلى المنزل لمشاركة الأخبار مع والديها. مشيتها إلى باب منزل والدتي ، ثم استلقيت على الأريكة. في كورونادو ، شعرت وكأنني قد تعاملت مع ماضي السيئ ووجدت بعض القوة هناك ، وهنا شعرت بالضيق مرة أخرى. الآن لم يكن الأمر يتعلق بي فقط وأحلامي في أن أصبح SEAL. كان لدي عائلة لأفكر فيها ، الأمر الذي زاد من المخاطر بشكل أكبر. إذا فشلت هذه المرة ، فلن يعني ذلك أنني سأعود إلى نقطة الصفر ، عاطفياً ومالياً ، لكنني سأحضر عائلتي الجديدة معي إلى هناك. عندما عادت والدتي إلى المنزل ، أخبرتها بكل شيء ، وبينما كنا نتحدث عن السد ، اندلع خوفي وحزني وكفاحي. وضعت رأسي في يدي وبكيت.

"أمي ، كانت حياتي منذ ولادتي حتى الآن كابوسًا. قلت: "كابوس يزداد سوءًا". "كلما حاولت أكثر ، أصبحت حياتي أصعب."

قالت: "لا يمكنني الجدال في ذلك يا ديفيد". عرفت أمي الجحيم ولم تكن تحاول أن ترضعني. لم يكن لديها. "لكنني أعرفك جيدًا بما يكفي لأعرف أنك ستجد طريقة لتجاوز هذا الأمر."

قلت وأنا أمسح الدموع من عيني. "ليس لدي خيار."

لقد تركتني وحدي ، وجلست على تلك الأريكة طوال الليل. شعرت وكأنني قد جُردت من كل شيء ، لكنني كنت لا أزال أتنفس ، مما يعني أنه كان علي أن أجد طريقة للاستمرار. اضطررت إلى تجزئة الشك وإيجاد القوة للاعتقاد بأنني ولدت لأكون أكثر من رفض بعض البحرية الأمريكية المتعبة. بعد أسبوع الجحيم شعرت أنني أصبحت غير قابل للكسر ، لكن في غضون أسبوع تم استبعادي. لم أقم بالتسوية بعد كل شيء. ما زلت لا أزال ، وإذا كنت سأصلح حياتي المنهارة ، فسيتعين علي أن أصبح أكثر!

على تلك الأريكة ، وجدت طريقة.

بحلول ذلك الوقت ، تعلمت كيف أحاسب نفسي ، وعرفت أنه يمكنني أخذ روح الرجل في خضم المعركة. لقد تغلبت على العديد من العوائق ، وأدركت أن كل واحدة من هذه التجارب جعلت ذهني قاسياً لدرجة أنني أستطيع مواجهة أي تحد. كل ذلك جعلني أشعر وكأنني تعاملت مع شياطيني الماضية ، لكنني لم أفعل ذلك. كنت أتجاهلهم. لم تتبخر ذكرياتي عن سوء المعاملة على يد والدي ، من بين كل أولئك الذين وصفوني بالزنجي ، بعد انتصارات قليلة. كانت تلك اللحظات راسخة بعمق في عقلي الباطن ، ونتيجة لذلك ، تحطمت مؤسستي. بالنسبة للإنسان ، فإن شخصيتك هي أساسك ، وعندما تبني مجموعة من النجاحات وتراكم المزيد من الإخفاقات على أساس خاطئ ، فإن الهيكل الذي هو الذات لن يكون سليمًا.

لتطوير عقل مدرع -عقلية قاسية وقاسية بحيث تصبح مقاومة للرصاص -عليك أن تذهب إلى مصدر كل مخاوفك وانعدام الأمان لديك.

يكتسح معظمنا إخفاقاتنا وأسرارنا الشريرة تحت البساط ، ولكن عندما نواجه مشاكل ، ترفع تلك البساط ، ويعود ظلامنا إلى الظهور ، ويغمر أرواحنا ، ويؤثر على القرارات التي تحدد شخصيتنا. لم تكن مخاوفي تتعلق بالمياه فقط ، ولم تكن مخاوفي تجاه الفئة 235تتعلق بألم المرحلة الأولى. كانوا يتسربون من الجروح الملوثة التي كنت أتجول فيها طيلة حياتي ، وكان إنكاري لهم بمثابة إنكار لنفسي. كنت أسوأ عدو لي! لم يكن العالم ، أو الله ، أو الشيطان الذي خرج ليأخذني. لقد كان أنا!

كنت أرفض ماضي وبالتالي أرفض نفسي. مؤسستي ، شخصيتي كانت محددة برفض الذات. جاءت كل مخاوفي من ذلك القلق العميق الذي كنت أحمله لكوني ديفيد جوجينز بسبب ما مررت به. حتى بعد أن وصلت إلى مرحلة لم أعد أهتم فيها بما يعتقده الآخرون عني ، ما زلت أجد صعوبة في تقبلي .

يمكن لأي شخص يتمتع بعقل سليم وجسم سليم أن يجلس ويفكر في عشرين شيئًا في حياته كان من الممكن أن يسير بشكل مختلف. حيث ربما لم يحصلوا على هزة عادلة وأين سلكوا الطريق الأقل مقاومة. إذا كنت من القلائل الذين يعترفون بذلك ، وتريد أن تقضي على تلك الجروح ، وتقوي شخصيتك ، فالأمر متروك لك للعودة إلى ماضيك والتصالح مع نفسك من خلال مواجهة تلك الحوادث وجميع التأثيرات السلبية الخاصة بك ، و قبولهم كنقاط ضعف في شخصيتك. فقط عندما تحدد نقاط ضعفك وتقبلها ، ستتوقف أخيرًا عن الهروب من ماضيك. ثم يمكن استخدام هذه الحوادث بشكل أكثر كفاءة كوقود لتصبح أفضل وتنمو أقوى.

هناك مباشرة على أريكة أمي ، بينما يحترق القمر قوسه في سماء الليل ، واجهت شياطيني. واجهت نفسي. لم أستطع الهروب من والدي بعد الآن. كان علي أن أتقبل أنه جزء مني وأن شخصيته الكاذبة والغشائية أثرت علي أكثر مما كنت أهتم بالاعتراف به. قبل تلك الليلة ، كنت أخبر الناس أن والدي قد مات بدلاً من قول الحقيقة حول من أين أتيت. حتى في الأختام ، دبرت تلك الكذبة. عرفت لماذا. عندما تتعرض للضرب ، لا تريد الاعتراف بركل مؤخرتك. إنه لا يجعلك تشعر بالرجولة الشديدة ، لذا فإن أسهل ما يمكنك فعله هو نسيان الأمر والمضي قدمًا. ادعي أنه لم يحدث قط.

ليس بعد الآن.

للمضي قدمًا ، أصبح من المهم جدًا بالنسبة لي إعادة صياغة حياتي ، لأنه عندما تفحص تجاربك باستخدام مشط دقيق الأسنان وترى من أين تأتي مشاكلك ، يمكنك أن تجد القوة في تحمل الألم وسوء المعاملة. من خلال قبول Goggins Trunnisكجزء مني ، كنت حرًا في استخدام المكان الذي أتيت منه كوقود. أدركت أن كل حلقة من حالات إساءة معاملة الأطفال التي كان من الممكن أن تقتلني جعلتني قاسياً مثل الجحيم وحادة مثل شفرة الساموراي.

صحيح ، لقد تلقيت يدًا سيئة ، لكن في تلك الليلة بدأت أفكر في الأمر على أنه سباق لمسافة 100ميل مع خمسين رطلاً على ظهري. هل لا يزال بإمكاني المنافسة في هذا السباق حتى لو كان الجميع يركضون بحرية وسهولة بوزن 130رطلاً؟ ما هي السرعة التي سأتمكن من الجري بمجرد أن أتخلص من الوزن الثقيل؟ لم أكن أفكر في الالتراس حتى الآن. بالنسبة لي ، كان السباق هو الحياة نفسها ، وكلما جردت أكثر ، أدركت مدى استعدادي للأحداث التي لم تأت بعد. لقد وضعتني الحياة في النار ، وأخرجتني ، وضربتني بشكل متكرر ، والغوص مرة أخرى في مرجل BUD / S ، والشعور بأسبوع الجحيم الثالث في السنة التقويمية ، كان من شأنه أن يزينني بدرجة الدكتوراه في الألم. كنت على وشك أن أصبح

أقوى سيف على الإطلاق!

***

لقد حضرت إلى الفصل 235في مهمة واحتفظت بنفسي طوال معظم المرحلة الأولى. كان هناك 156رجلاً في ذلك الفصل في اليوم الأول. ما زلت أقود من الأمام ، لكنني لم أكن أرعى أي شخص خلال أسبوع الجحيم هذه المرة. كانت ركبتي لا تزال مؤلمة وكنت بحاجة إلى وضع كل أوقية من الطاقة في الحصول على مؤخرتي من خلال BUD / S. كان لدي كل شيء على مدى الأشهر الستة المقبلة ، ولم يكن لدي أي أوهام حول مدى صعوبة النجاح.

مثال على ذلك: شون دوبس.

نشأ دوبس فقيرًا في جاكسونفيل ، فلوريدا. لقد حارب بعض الشياطين نفسها التي فعلتها ، وجاء إلى الفصل وبيده رقاقة على كتفه. على الفور ، استطعت أن أرى أنه كان من النخبة ، ورياضي بالفطرة. لقد كان في المقدمة أو بالقرب منها في جميع السباقات ، وقام بتدوير O-Courseفي الساعة 8:30بعد عدة ممثلين ، وكان يعلم أنه كان سخيفًا. ثم مرة أخرى ، كما يقول الطاويون ، أولئك الذين يعرفون لا يتحدثون ، والذين يتحدثون ، حسنًا ، لا يعرفون جاك القرف.

في الليلة التي سبقت بدء أسبوع الجحيم تحدث كثيرًا عن الرجال في الفصل 235. كان هناك بالفعل خمسة وخمسون خوذة على المطحنة ، وكان متأكدًا من أنه سيكون واحدًا من حفنة من الخريجين في النهاية. لقد ذكر الرجال الذين عرفهم أنهم سيجتازون أسبوع الجحيم وتحدث أيضًا عن الكثير من الهراء حول الرجال الذين عرفهم أنهم سيستقيلون.

لم يكن لديه أي دليل على أنه ارتكب الخطأ الكلاسيكي المتمثل في قياس نفسه ضد الآخرين في فصله. عندما هزمهم في تطور أو تفوق عليهم في الأداء خلال PT ، كان يفتخر كثيرًا بذلك. عززت ثقته بنفسه وأدائه. في BUD / S ، من الشائع والطبيعي القيام ببعض من ذلك. كل هذا جزء من الطبيعة التنافسية لذكور ألفا الذين ينجذبون إلى الأختام ، لكنه لم يدرك أنه خلال أسبوع الجحيم تحتاج إلى طاقم قارب قوي للبقاء على قيد الحياة ، مما يعني الاعتماد على زملائك في الفصل ، وليس هزيمتهم.

بينما كان يتحدث ويتحدث ، لاحظت ذلك. لم يكن لديه أي فكرة عما كان يخبئه له وكيف أن الحرمان من النوم والبرد يضايقك. كان على وشك معرفة ذلك. في الساعات الأولى من أسبوع الجحيم ، كان أداؤه جيدًا ، لكن نفس الدافع لهزيمة زملائه في الفصل في التطورات وفي فترات زمنية محددة ظهر على الشاطئ.

بوزن 5'4 و 188 رطلاً ، تم بناء Dobbs مثل صنبور إطفاء الحرائق ، ولكن نظرًا لأنه كان قصيرًا ، تم تعيينه لطاقم قارب مكون من شباب أصغر يشار إليه باسم Smurfs من قبل المدربين. في الواقع ، جعلهم Psycho Pete يرسمون صورة بابا Smurf على مقدمة قاربهم لمجرد ممارسة الجنس معهم. هذا هو نوع الشيء الذي فعله مدربونا. لقد بحثوا عن أي طريقة لكسرك ، ونجحت مع Dobbs. لم يكن يحب أن يتم تجميعه مع اللاعبين الذين اعتبرهم أصغر وأضعف ، وأخذها على زملائه في الفريق. في اليوم التالي كان يطحن طاقمه أمام أعيننا. تولى المنصب في مقدمة القارب أو السجل ووضع وتيرة شديدة على المسارات. بدلاً من تسجيل الوصول مع طاقمه والاحتفاظ بشيء ما في الاحتياط ، خرج من القفزة. لقد تواصلت معه مؤخرًا وقال إنه يتذكر BUD / S كما حدث الأسبوع الماضي.

قال: "كنت أطحن فأسًا على شعبي". "كنت أضربهم عمدًا ، كما لو كنت أجعل الرجال يستقيلون ، كانت علامة اختيار على خوذتي."

بحلول صباح يوم الاثنين ، كان قد قام بعمل لائق. استقال اثنان من رفاقه وهذا يعني أن أربعة رجال أصغر كان عليهم حمل قاربهم والتسجيل بأنفسهم. اعترف بأنه كان يحارب شياطينه على ذلك الشاطئ. أن مؤسسته متصدعة.

قال: "كنت شخصًا غير آمن مع تدني احترام الذات في محاولة لطحن الفأس ، كما أن الأنا والغطرسة وانعدام الأمن جعلت حياتي أكثر صعوبة."

الترجمة: لقد انهار عقله بطرق لم يختبرها من قبل أو منذ ذلك الحين.

بعد ظهر يوم الاثنين قمنا بالسباحة في الخليج ، وعندما خرج من الماء ، كان يتألم. كان من الواضح عند مشاهدته أنه بالكاد يستطيع المشي وأن عقله كان يتأرجح على حافة الهاوية. أغلقنا أعيننا ورأيت أنه كان يسأل نفسه تلك الأسئلة البسيطة ولم يتمكن من العثور على إجابة. لقد بدا كثيرًا كما فعلت عندما كنت في بارارسكي ، أبحث عن مخرج. منذ ذلك الحين فصاعدًا ، كان دوبس من أسوأ الفنانين أداءً على الشاطئ بالكامل ، وقد جعله ذلك الأمر سيئًا.

قال: "كل الأشخاص الذين صنفتهم على أنهم أقل من الديدان كانوا يركلون مؤخرتي". سرعان ما انخفض طاقمه إلى رجلين ، وانتقل إلى طاقم قارب آخر مع رجال أطول. عندما رفعوا رأس القارب عالياً ، لم يكن قادرًا حتى على الوصول إلى ذلك اللعين ، وكل مخاوفه بشأن حجمه وماضيه

بدأ الرضوخ عليه.

قال: "بدأت أعتقد أنني لا أنتمي إلى هناك". "أنني كنت أدنى وراثيًا. كان الأمر كما لو كان لدي قوى خارقة ، وقد فقدتها. كنت في مكان في ذهني لم أذهب إليه من قبل ، ولم يكن لدي خريطة طريق ."

فكر في المكان الذي كان فيه في ذلك الوقت. لقد برع هذا الرجل خلال الأسابيع القليلة الأولى من BUD / S. لقد جاء من لا شيء وكان رياضيًا استثنائيًا.
كان لديه الكثير من الخبرات على طول الطريق الذي كان يمكن أن يتكئ عليها. لقد تسبب في تشنج عقله كثيرًا ، ولكن نظرًا لتصدع مؤسسته ، فقد السيطرة على عقليته عندما أصبح القرف حقيقيًا وأصبح عبداً لشكوكه الذاتية.

في ليلة الاثنين ، أبلغ دوبس الأطباء بشكوى من قدمه. كان متأكدًا من إصابته بكسور إجهاد ، لكن عندما خلع حذائه لم تكن متورمة أو سوداء أو زرقاء كما كان يتصور. بدوا بصحة جيدة. أعرف ذلك لأنني كنت في الفحص الطبي أيضًا ، أجلس بجانبه مباشرةً. رأيت نظرته الفارغة وعرفت أن ما لا مفر منه كان قريبًا. كانت النظرة التي تغلب على وجه الرجل بعد أن يسلم روحه. كان لدي نفس النظرة في عيني عندما تركت Pararescue. ما سوف يربطني إلى الأبد بشون دوبس هو حقيقة أنني علمت أنه سيستقيل قبل أن يفعل.

عرض عليه المستندات موترين وأعادوه إلى المعاناة. أتذكر أنني كنت أشاهد شون يربط حذائه ، متسائلاً متى سينكسر أخيرًا.

هذا عندما توقف SBG في شاحنته وصرخ ، "ستكون هذه أبرد ليلة ستشهدها في حياتك كلها!"

كنت تحت قاربي مع طاقمي متجهًا نحو الرصيف الفولاذي سيئ السمعة عندما نظرت خلفي ورأيت شون في الجزء الخلفي من شاحنة SBG الدافئة. لقد استسلم. في غضون دقائق ، قرع الجرس ثلاث مرات ، ووضع خوذته أسفل.

في دفاع دوبس ، كان هذا أحد كابوس أسبوع الجحيم. لقد أمطرت طوال النهار وطوال الليل ، مما يعني أنك لم تشعر بالدفء أبدًا ولم تجف أبدًا. بالإضافة إلى ذلك ، كان لدى شخص ما في القيادة فكرة رائعة أن الفصل لا ينبغي إطعامه وسقيه مثل الملوك في الطعام. وبدلاً من ذلك ، تم تزويدنا بمخاطر مخاطر الألغام الباردة لكل وجبة تقريبًا.

اعتقدوا أن ذلك سيختبرنا أكثر. اجعلها أشبه بموقف ساحة معركة في العالم الحقيقي. هذا يعني أيضًا أنه لا يوجد أي راحة على الإطلاق ، وبدون حرق السعرات الحرارية الوفيرة ، كان من الصعب على أي شخص أن يجد الطاقة اللازمة لدفعه.

من خلال الألم والإرهاق ، ناهيك عن الدفء.

نعم ، كان الأمر بائسًا ، لكنني أحببته. لقد ازدهرت من الجمال الهمجي المتمثل في رؤية روح رجل محطمة ، فقط لأرتفع مرة أخرى وأتغلب على كل عقبة في طريقه. في جولتي الثالثة ، عرفت ما يمكن أن يتخذه جسم الإنسان. كنت أعرف ما يمكن أن آخذه ، وكنت أتغذى من هذا القرف. في الوقت نفسه ، لم تكن ساقيّ على ما يرام وكانت ركبتي تنبح منذ اليوم الأول. حتى الآن ، كان الألم شيئًا يمكنني التعامل معه لبضعة أيام أخرى على الأقل ، لكن فكرة الإصابة كانت قطعة مختلفة تمامًا من فطيرة النيك التي كان عليّ أن أحجبها عن ذهني. ذهبت إلى مكان مظلم حيث كنت أنا فقط والألم والمعاناة. لم أركز على زملائي أو أساتذتي. لقد ذهبت كامل رجل الكهف. كنت على استعداد للموت من خلال ذلك اللعين.

لم أكن الوحيد. في وقت متأخر من ليلة الأربعاء ، مع بقاء ست وثلاثين ساعة قبل نهاية أسبوع الجحيم ، ضربت مأساة الفئة 235. كنا في المسبح من أجل تطور يسمى السباحة كاتربيلر ، حيث سبح كل طاقم قارب على ظهورهم ، وأرجلهم مقفلة حولها. الجذع ، في سلسلة. كان علينا استخدام أيدينا في الحفلة للسباحة.

تجمعنا في حمام السباحة. لم يتبق سوى ستة وعشرون رجلاً وكان أحدهم اسمه جون سكوب. كان السيد سكوب عينة بحجم 6'2 بوصة و 225 رطلاً ، لكنه كان مريضًا من الاختراق وكان يدخل ويخرج من الفحص الطبي طوال الأسبوع. بينما وقف خمسة وعشرون منا منتبهين على سطح البركة ، منتفخين ومغضبين ونزيفين ، جلس على الدرج بجانب المسبح ، وهو يدق في البرد.

بدا وكأنه كان يتجمد ، لكن موجات من الحرارة انسكبت على جلده. كان جسده مشعاع في انفجار كامل. شعرت به من على بعد عشرة أقدام.

لقد أصبت بالتهاب رئوي مزدوج خلال أسبوع الجحيم الأول وعرفت كيف بدا وشعرت. كانت الحويصلات الهوائية ، أو الأكياس الهوائية ، ممتلئة بالسوائل. لم يستطع التخلص منها حتى يتمكن من التنفس بصعوبة ، مما أدى إلى تفاقم مشكلته. عندما يذهب الالتهاب الرئوي خارج نطاق السيطرة ، يمكن أن يؤدي إلى الوذمة الرئوية ، والتي يمكن أن تكون مميتة ، وقد كان في منتصف الطريق.

من المؤكد ، أثناء السباحة كاتربيلر ، كانت ساقاه ترتجفان وانطلق نحو قاع البركة مثل دمية محشوة بالرصاص. قفز اثنان من المدربين وراءه ومن هناك سادت الفوضى. أمرونا بالخروج من الماء ووضعونا في صف على طول السياج وظهرنا مواجه لحمام السباحة بينما عمل المسعفون على إحياء السيد سكوب. سمعنا كل شيء وعرفنا أن فرصه تتراجع. خمسة

بعد دقائق ، ما زال لا يتنفس ، وأمرونا بالذهاب إلى غرفة خلع الملابس.
تم نقل السيد سكوب إلى المستشفى وقيل لنا أن نركض عائدين إلى حجرة الدراسة BUD / S. لم نكن نعرف ذلك بعد ، لكن أسبوع الجحيم قد انتهى بالفعل.
بعد دقائق ، دخلت SBG وأرسلت الأخبار باردة.

"السيد. "سكوب مات" ، قال. قام بتخزين الغرفة. كانت كلماته بمثابة ضربة جماعية للرجال الذين كانوا بالفعل على حافة السكين بعد ما يقرب من أسبوع دون نوم ولا راحة. SBG لم يكترث. "هذا هو العالم الذي تعيش فيه. إنه ليس الأول ولن يكون آخر من يموت في مجال عملك." نظر إلى رفيق السيد سكوب في الغرفة وقال ، "السيد. مور ، لا تسرق أيًا من هرائه ."ثم غادر الغرفة وكأنه كان مجرد يوم آخر سيء.

شعرت بالتمزق بين الحزن والغثيان والراحة. كنت حزينًا ومرضيًا لمعدتي لأن السيد سكوب قد مات ، لكننا شعرنا جميعًا بالارتياح لأننا نجونا من أسبوع الجحيم ، بالإضافة إلى الطريقة التي تعاملت بها SBG مع الأمر بشكل مباشر ، ولا هراء ، وأتذكر أنني كنت أفكر إذا كانت جميع الأختام مثله ، سيكون هذا بالتأكيد العالم بالنسبة لي.

تحدث عن المشاعر المختلطة.

انظر ، معظم المدنيين لا يفهمون أنك بحاجة إلى مستوى معين من القسوة للقيام بالمهمة التي كنا نتدرب على القيام بها. للعيش في عالم وحشي ، عليك أن تقبل الحقائق بدم بارد. أنا لا أقول أنه جيد. أنا لست فخورًا بذلك بالضرورة. لكن العمليات الخاصة هي عالم قاسٍ وتتطلب عقلًا صلبًا.

انتهى أسبوع الجحيم مبكرا بستة وثلاثين ساعة. لم يكن هناك احتفال بالبيتزا أو القميص البني على المطحنة ، لكن خمسة وعشرين رجلاً من أصل 156 ممكنًا نجحوا في ذلك.
مرة أخرى ، كنت واحدًا من القلائل ، ومرة أخرى كنت منتفخًا مثل دوج بوي بيلسبري وعلى عكازين مع 21 أسبوعًا من التدريب لم يأت بعد. كانت رضفتي سليمة ، لكن كلا من قصبي كانا مفتوحتين بكسور صغيرة. تزداد الأمور سوءا. كان المدربون بالتأكيد لأنهم أجبروا على الاتصال بأسبوع الجحيم قبل الأوان ، لذا فقد توقفوا عن المشي بعد أسبوع من ثماني وأربعين ساعة فقط. من خلال كل مقياس يمكن تصوره لقد كنت مضاجعة. عندما قمت بتحريك كاحلي ، تم تنشيط ساقي وشعرت بألم شديد ، وهي مشكلة ضخمة لأن الأسبوع المعتاد في BUD / S يتطلب ما يصل إلى ستين ميلاً من الجري. تخيل القيام بذلك على قصبتين مكسورتين.

عاش معظم الرجال في الفئة 235 في قاعدة في قيادة الحرب الخاصة البحرية في كورونادو. عشت على بعد حوالي عشرين ميلاً في شقة استوديو تبلغ تكلفتها 700 دولار شهريًا مع مشكلة العفن في Chula Vista ، والتي شاركتها مع حاملتي

زوجة وابنة. بعد أن حملت ، تزوجت أنا وبام مرة أخرى ، وقمت بتمويل جواز سفر هوندا جديد -مما جعلني أدين بحوالي 60ألف دولار -وغادرنا نحن الثلاثة من إنديانا إلى سان دييغو لإعادة تشغيل عائلتنا. كنت قد انتهيت للتو من أسبوع الجحيم للمرة الثانية في السنة التقويمية وكانت مستعدة لتوليد طفلنا عند التخرج مباشرة ، لكن لم تكن هناك سعادة في رأسي أو روحي.

كيف يمكن أن يكون هناك؟ كنا نعيش في حفرة كانت على حافة القدرة على تحمل التكاليف ، وانكسر جسدي مرة أخرى. إذا لم أتمكن من تجاوز الأمر ، فلن أكون قادرًا حتى على تحمل الإيجار ، وسأضطر إلى البدء من جديد ، والعثور على مجال عمل جديد. لم أستطع ولن أدع ذلك يحدث.

في الليلة التي سبقت عودة المرحلة الأولى بقوة ، حلقت رأسي وحدقت في انعكاسي. منذ ما يقرب من عامين على التوالي ، كنت أتألم إلى أقصى الحدود وأعود للمزيد. لقد نجحت في اندفاعات فقط حتى دفنت حية في الفشل. في تلك الليلة ، كان الشيء الوحيد الذي سمح لي بالاستمرار في المضي قدمًا هو معرفة أن كل ما مررت به قد ساعدني على قسوة عقلي. كان السؤال ، ما مدى ثخانة القساوة؟ ما مقدار الألم الذي يمكن أن يتحمله رجل واحد؟ هل كنت أجري على ساق مكسورة؟

استيقظت في الساعة 3:30 من صباح اليوم التالي وتوجهت إلى القاعدة. دخلت أعرج إلى قفص BUD / S حيث احتفظنا بمعداتنا وانخفضنا على مقعد ، وأسقطنا حقيبتي عند قدمي. كان الظلام مثل الجحيم من الداخل والخارج ، وكنت بمفردي. كان بإمكاني سماع الأمواج المتدحرجة في المسافة بينما كنت أحفر في حقيبة الغوص الخاصة بي. دفن تحت معدات الغطس لفافتين من الشريط اللاصق. لم يكن بإمكاني سوى هز رأسي والابتسام غير مصدق عندما أمسكت بهم ، وأنا أعلم مدى جنون خطتي.

سحبت بعناية جوربًا أسودًا سميكًا على قدمي اليمنى. كانت قصبة الساق مؤلمة عند اللمس وحتى أدنى ارتعاش في مفصل الكاحل سجل عالياً على مقياس المعاناة. من هناك ، قمت بلف الشريط حول كعبي ثم لأعلى فوق كاحلي والعودة إلى كعب كعبي ، وفي النهاية تحركت لأسفل القدم وأعلى حتى ربلة الساق حتى تم لف كامل ساقي وقدمي بإحكام. كان هذا هو المعطف الأول فقط. ثم وضعت جوربًا أسودًا آخر وربطت قدمي وكاحلي بنفس الطريقة. بحلول الوقت الذي انتهيت منه ، كان لدي طبقتان من الجوارب وطبقتان من الشريط ، وبمجرد أن تم ربط قدمي في الحذاء ، تمت حماية كاحلي وساقتي وتثبيتهما. راضية ، قمت برفع قدمي اليسرى ، وبعد ساعة ، بدا الأمر كما لو أن ساقي السفلية غرقت في قوالب ناعمة. لا يزال المشي مؤلمًا ، لكن التعذيب الذي شعرت به عندما تحركت كاحلي كان أكثر احتمالًا. أو على الأقل اعتقدت ذلك. سأكتشف على وجه اليقين متى بدأنا في الجري.

كان تشغيلنا التدريبي الأول في ذلك اليوم هو تجربتي بالنار ، وقد بذلت قصارى جهدي للركض مع عضلات الفخذ. عادة نترك أقدامنا وأرجلنا السفلية تقود الإيقاع.
كان علي عكس ذلك. استغرق الأمر تركيزًا شديدًا لعزل كل حركة وتوليد الحركة والقوة في ساقي من الورك إلى أسفل ، وكان الألم في أول ثلاثين دقيقة هو أسوأ ما شعرت به في حياتي. قطع الشريط في بشرتي ، بينما أرسل الضرب موجات صدمة من الألم إلى ساقتي المتفتحتين.

وكانت هذه هي المرة الأولى فقط فيما وعد بخمسة أشهر من الألم المستمر. هل كان من الممكن النجاة من هذا ، يومًا بعد يوم؟ فكرت في الإقلاع عن التدخين. إذا كان الفشل هو مستقبلي وكان علي إعادة التفكير في حياتي بالكامل ، فما الهدف من هذا التمرين؟ لماذا تأخير لا مفر منه؟ هل كنت ضاجعا في رأسي؟ كل فكرة تتلخص في نفس السؤال القديم البسيط: لماذا؟

"الطريقة الوحيدة لضمان الفشل هي الإقلاع عن التدخين الآن ، أيها اللعين!" كنت أتحدث مع نفسي الآن. يصرخ بصمت على ضجيج الألم الذي كان يسحق عقلي وروحي. "خذ الألم ، وإلا فلن يكون فشلك فقط. سيكون فشل عائلتك! "

تخيلت الشعور الذي سأشعر به إذا كان بإمكاني فعل ذلك. إذا كان بإمكاني تحمل الألم المطلوب لإكمال هذه المهمة. لقد جعلني ذلك نصف ميل آخر قبل أن تمطر المزيد من الألم وتحول بداخلي مثل إعصار.

"يواجه الناس صعوبة في المرور عبر BUD / S بصحة جيدة ، وأنت تمر بها بأرجل مكسورة! من غيرك قد يفكر في هذا؟ " انا سألت. "من غيره سيكون قادرًا على الجري ولو دقيقة واحدة على ساق مكسورة ، ناهيك عن دقيقتين؟

فقط !Gogginsأنت عشرون دقيقة في العمل ، !Gogginsأنت آلة سخيف! كل خطوة تجريها من الآن وحتى النهاية ستجعلك أكثر صعوبة! "

تلك الرسالة الأخيرة اخترقت الرمز مثل كلمة المرور. كان عقلي المتصلب هو تذكرتي للأمام ، وعند مرور أربعين دقيقة حدث شيء رائع.
انحسر الألم إلى انخفاض المد. فقد الشريط اللاصق ، لذا لم يجرح بشرتي ، وكانت عضلاتي وعظامي دافئة بما يكفي لأخذ بعض الضربات. كان الألم يأتي ويختفي طوال اليوم ، لكنه أصبح أكثر قابلية للتحكم ، وعندما ظهر الألم ، أخبرت نفسي أنه دليل على مدى قوتي ومدى قوتي.

يوما بعد يوم لعبت نفس الطقوس نفسها. لقد ظهرت مبكرًا ، لقد سجلت القناة الخاصة بي

قدم ، تحملت ثلاثين دقيقة من الألم الشديد ، وتحدثت من خلالها ، ونجت. لم يكن هذا هراءًا مزيفًا حتى تصنعه. بالنسبة لي ، كانت حقيقة أنني كنت أحضر كل يوم على استعداد لأضع نفسي من خلال شيء كهذا أمرًا رائعًا حقًا. كافأني المدربون على ذلك أيضًا. عرضوا على يدي وقدمي رمي في حوض السباحة لمعرفة ما إذا كان بإمكاني السباحة أربع لفات. في الواقع ، لم يقدموا. أصروا. كان هذا جزءًا من التطور الذي أحبوا تسميته بـ .Drown Proofingفضلت أن أسميها غرق محكوم!

مع تقييد أيدينا خلفنا وربط أقدامنا خلف ظهورنا ، كل ما يمكننا القيام به هو ركلة دولفين ، وعلى عكس بعض السباحين ذوي الخبرة في فصلنا ، الذين بدوا وكأنهم قد تم سحبهم من تجمع جينات مايكل فيلبس ، ركلة الدلافين الخاصة بي كان حصانًا هزازًا ثابتًا وقدم نفس الدفع تقريبًا. كنت أتنفس باستمرار ، أقاتل من أجل البقاء بالقرب من السطح ، والدجاجة تعنق رأسي فوق الماء لأتنفس ، فقط لأغرق وأركل بقوة ، محاولًا عبثًا أن أجد الزخم. لقد تدربت على هذا. لأسابيع ، كنت أصطدم بالمسبح وقمت بتجربة شورت بذلة الغوص لمعرفة ما إذا كان بإمكاني إخفائها تحت الزي الرسمي لتوفير بعض الطفو. لقد جعلوا الأمر يبدو وكأنني كنت أرتدي حفاضًا تحت شورت UDTالضيق ، ولم يساعدوني ، لكن كل هذه الممارسة جعلتني أشعر بالراحة الكافية مع الشعور بالغرق الذي كنت قادرًا على تحمله و اجتياز هذا الاختبار.

كان لدينا تطور وحشي آخر تحت الماء في المرحلة الثانية ، ويعرف أيضًا باسم مرحلة الغوص.
مرة أخرى ، كان الأمر يتعلق بدوس الماء ، والذي يبدو دائمًا أساسيًا مثل الجحيم كلما كتبت ذلك ، ولكن بالنسبة لهذا المثقاب ، تم تزويدنا بخزانات مزدوجة مشحونة بالكامل سعة ثمانين لترًا وحزام وزن ستة عشر رطلاً. كانت لدينا زعانف ، لكن الركل بالزعانف زاد من حدة الألم والضغط على كاحلي وساقتي. لم أستطع تسجيل المياه. كان علي أن أمتص الألم.

بعد ذلك اضطررنا للسباحة على ظهورنا لمدة خمسين مترا دون أن نغرق. ثم اقلبها واسبح لمسافة خمسين مترًا على معدتنا ، ونبقى على السطح مرة أخرى ، وكل ذلك بينما تكون محملة بالكامل! لم يكن مسموحًا لنا باستخدام أي أجهزة تعويم على الإطلاق ، كما أن إبقاء رؤوسنا مرفوعة تسبب في ألم شديد في أعناقنا وأكتافنا ووركينا وأسفل ظهورنا.

الأصوات التي تخرج من المسبح في ذلك اليوم شيء لن أنساه أبدًا. استحضرت محاولاتنا اليائسة للبقاء واقفين على قدميه والتنفس مزيجًا مسموعًا من الرعب والإحباط والجهد. كنا نقرقر ، نخر ، ونلهث. سمعت صرخات حلقية وصرير عالي النبرة. غرق العديد من الرجال إلى

أسفل ، خلع أحزمة أوزانهم ، وانزلقوا من خزاناتهم ، مما جعلهم يتحطمون على أرضية البركة ، ثم انطلقوا إلى السطح.

نجح رجل واحد فقط في هذا التطور في المحاولة الأولى. لقد حصلنا على ثلاث فرص فقط لاجتياز أي تطور معين واستغرق الأمر مني الثلاثة لتخطي ذلك. في محاولتي الأخيرة ، ركزت على ركلات المقص الطويلة السائلة ، مرة أخرى باستخدام ثنيات الورك المرهقة. أنا بالكاد نجحت.

بحلول الوقت الذي وصلنا فيه إلى المرحلة الثالثة ، وحدة التدريب على الحرب البرية في جزيرة سان كليمنتي ، شُفيت ساقي ، وعرفت أنني سأصل إلى التخرج ، ولكن لمجرد أنها كانت الدورة الأخيرة لا يعني ذلك كان سهلا. في مجمع BUD / S الرئيسي في The Strand ، تحصل على الكثير من اللقطات الواضحة القادمة. يقف الضباط من جميع المشارب لمشاهدة التدريب ، مما يعني أن هناك أشخاصًا يحدقون من فوق أكتاف المدربين. في الجزيرة ، أنت وأنت فقط. إنهم أحرار في أن يصبحوا سيئين ، ولا يبدون أي رحمة. وهذا هو بالضبط سبب حبي للجزيرة!

بعد ظهر أحد الأيام ، انقسمنا إلى فرق مكونة من شخصين وثلاثة رجال لبناء مواقع إخفاء تمتزج مع الغطاء النباتي. كنا قد وصلنا إلى النهاية بحلول ذلك الوقت ، وكان الجميع في حالة قاتلة وغير خائفين. كان الرجال يقذرون من اهتمامهم بالتفاصيل وكان المدربون غاضبين ، لذلك استدعوا الجميع إلى الوادي ليعطينا إيقاعًا كلاسيكيًا.

سيكون هناك تمارين الضغط ، والجلوس ، ورفرفة الركلات ، و 8 لاعبون كمال أجسام (تمارين متقدم) وافر. لكن في البداية طلبوا منا أن نركع بأيدينا ونحفر ثقوبًا كبيرة بما يكفي لدفن أنفسنا حتى الرقبة لفترة زمنية غير محددة. كنت أبتسم مؤخرتي وأحفر بعمق عندما توصل أحد المدربين إلى طريقة جديدة ومبتكرة لتعذيبي.

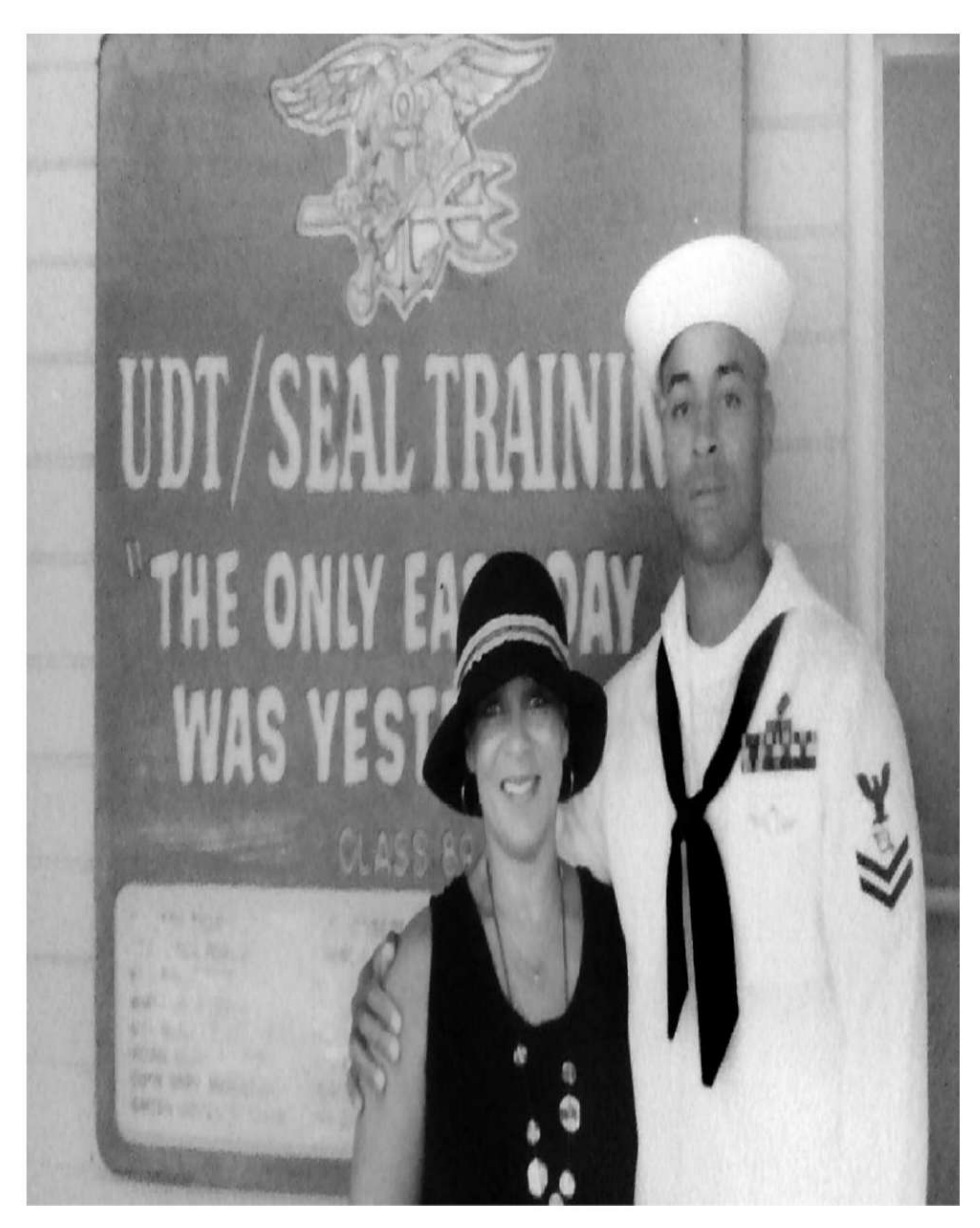
، Goggins "انهض. أنت تحب هذا القرف كثيرًا ." ضحكت وواصلت الحفر ، لكنه كان جادًا. "قلت انهض ، .Goggins أنت تحصل على الكثير من المتعة ."

وقفت ، وصعدت إلى الجانب ، وشاهدت زملائي في الفصل يعانون من دوني لمدة ثلاثين دقيقة. منذ ذلك الحين ، توقف المدربون عن ضمني في ضرباتهم. عندما طُلب من الفصل القيام بتمارين الضغط ، أو الجلوس ، أو البلل والرمل ، كانوا يستبعدونني دائمًا. اعتبرتها نقطة فخر لأنني كسرت إرادة طاقم BUD / S بأكمله ، لكنني أيضًا فاتني الإيقاع.

لأنني رأيتها على أنها فرص لإفساد عقلي. الآن ، لقد انتهى

لي.

بالنظر إلى أن Grinder كانت مركز الصدارة في الكثير من تدريب Navy SEAL ، فمن المنطقي أن يكون هذا هو المكان الذي يتم فيه تخرج BUD / S. العائلات تطير. الآباء والإخوة ينفثون صدورهم. الأمهات ، والزوجات ، والصديقات جميعهم منتهون ويسقطون الموتى بشكل رائع. بدلاً من الألم والبؤس ، كان كل شيء يبتسم على تلك الرقعة الإسفلتية بينما تجمع خريجو الفصل 235 بملابسنا البيضاء تحت علم أمريكي ضخم يتصاعد في نسيم البحر. إلى يميننا كان الجرس سيئ السمعة الذي ألقاه 130 من زملائنا في الفصل من أجل إنهاء ما يمكن القول إنه التدريب الأكثر تحديًا في الجيش. تم تقديم كل واحد منا والاعتراف به على حدة. كانت والدتي تغرورق بدموع الفرح في عينيها عندما نادى اسمي ، لكن الغريب أنني لم أشعر بأي شيء سوى الحزن.



أمي وأنا في التخرج .BUD / S

On the Grinderولاحقًا في - McP'sحانة SEALالمفضلة في وسط المدينة

كورونادو -ابتهج زملائي بالفخر عندما اجتمعوا لالتقاط الصور مع عائلاتهم. في الحانة ، انطلقت الموسيقى بينما كان الجميع في حالة سكر ورفعوا الجحيم كما لو أنهم فازوا بشيء. ولكي أكون صادقًا ، أزعجني هذا القرف.

لأنني كنت آسفًا لرؤية BUD / Sيذهب.

عندما انغلقت على الأختام لأول مرة ، كنت أبحث عن حلبة من شأنها إما أن تدمرني تمامًا أو تجعلني غير قابل للكسر. قدمت BUD / Sذلك. لقد أظهر لي ما هو قادر على العقل البشري ، وكيفية تسخيره لتحمل المزيد من الألم أكثر مما شعرت به من قبل ، حتى أتمكن من تعلم تحقيق أشياء لم أكن أعرف أنها ممكنة. مثل الركض على ساقين مكسورتين. بعد التخرج ، سيكون الأمر متروكًا لي لمواصلة البحث عن المهام المستحيلة لأنه على الرغم من أنه كان إنجازًا أن أكون مجرد خريج أمريكي من أصل أفريقي / Sالسادسة والثلاثين في تاريخ البحرية ، إلا أن سعيي لتحدي الصعاب قد بدأت للتو!

التحدي رقم 5

حان الوقت للتخيل! مرة أخرى ، يفكر الشخص العادي من 2000 إلى 3000 فكرة في الساعة. بدلاً من التركيز على الهراء الذي لا يمكنك تغييره ، تخيل تخيل الأشياء التي يمكنك تغييرها. اختر أي عقبة في طريقك ، أو حدد هدفًا جديدًا ، وتخيل التغلب عليه أو تحقيقه. قبل الانخراط في أي نشاط صعب ، أبدأ برسم صورة لما يبدو عليه نجاحي. سأفكر في الأمر كل يوم وهذا الشعور يدفعني إلى الأمام عندما أتدرب أو أتنافس أو أقوم بأي مهمة أختارها.

لكن التصور لا يقتصر فقط على أحلام اليقظة في بعض مراسم الجوائز -حقيقية أو مجازية. يجب عليك أيضًا أن تتخيل التحديات التي من المحتمل أن تظهر وتحدد كيف ستهاجم تلك المشاكل عندما تفعل ذلك. بهذه الطريقة يمكنك أن تكون مستعدًا قدر الإمكان للرحلة. عندما أحضر لسباق القدم الآن ، أقود الدورة بأكملها أولاً ، متخيلًا النجاح ولكن أيضًا التحديات المحتملة ، مما يساعدني في التحكم في عملية تفكيري. لا يمكنك الاستعداد لكل شيء ولكن إذا شاركت في التصور الاستراتيجي في وقت مبكر ، فستكون مستعدًا قدر الإمكان.

هذا يعني أيضًا الاستعداد للإجابة على الأسئلة البسيطة. لماذا تفعل هذا؟ ما الذي يدفعك نحو هذا الإنجاز؟ من أين يأتي الظلام الذي تستخدمه كوقود؟ ما الذي قاس عقلك؟ ستحتاج إلى الحصول على هذه الإجابات في متناول يدك عندما تصطدم بجدار من الألم والشك. للمضي قدمًا ، ستحتاج إلى توجيه ظلامك وتغذيته والاعتماد على عقلك المتصلب.

تذكر أن التخيل لن يعوض أبدًا عن العمل الذي تم التراجع عنه. لا يمكنك تصور الأكاذيب. جميع الاستراتيجيات التي أستخدمها للإجابة على الأسئلة البسيطة والفوز باللعبة الذهنية تكون فعالة فقط لأنني أعمل. إنه أكثر بكثير من مجرد التفكير في الأمر. يتطلب الأمر انضباطًا ذاتيًا لا هوادة فيه لجدولة المعاناة في يومك ، كل يوم ، ولكن إذا فعلت ذلك ، ستجد أنه في الطرف الآخر من تلك المعاناة ، هناك حياة أخرى كاملة في انتظارك.

لا يجب أن يكون هذا التحدي جسديًا ، ولا يعني النصر دائمًا أنك في المركز الأول. يمكن أن يعني أنك تغلبت أخيرًا على خوف مدى الحياة أو أي خوف

عقبة أخرى جعلتك تستسلم في الماضي. مهما كان الأمر ، أخبر العالم بقصتك حول كيف أنشأت #armoredmind وأين أخذتك.

الفصل السادس

-6لا يتعلق الأمر بكأس

كل شيء عن السباق كان يسير بشكل أفضل مما كنت أتمنى. كان هناك ما يكفي من الغيوم في السماء لتخفيف حرارة الشمس ، كان إيقاعي ثابتًا مثل المد الضاغط الذي اندفعت ضد أجسام المراكب الشراعية الراسية في مرسى سان دييغو القريب ، وعلى الرغم من أن ساقي كانت ثقيلة ، فقد كان ذلك من المتوقع النظر في خطتي "التناقص التدريجي" في الليلة السابقة. إلى جانب ذلك ، يبدو أنهم بدأوا في الاسترخاء بينما كنت أقوم بتدوير المنعطفات لإكمال اللفة التاسعة -الميل التاسع -لمدة ساعة فقط والتحول إلى سباق مدته أربع وعشرون ساعة.

هذا عندما رأيت جون ميتز ، مدير السباق في سان دييغو ون داي ، يراقبني عند خط البداية والنهاية. كان يرفع لوحته البيضاء لإبلاغ كل متسابق بوقته ومكانته في المجال العام. كنت في المركز الخامس ، وهو ما أربكه بشكل واضح. أعطيته إيماءة سريعة لطمأنته بأنني أعرف ما كنت أفعله ، وأنني كنت على حق حيث كان من المفترض أن أكون.

لقد رأى من خلال هذا القرف.

كان ميتز مخضرمًا. دائما مؤدب ولطيف الكلام. لا يبدو أنه كان هناك الكثير مما يمكن أن يزعجه ، لكنه كان أيضًا عداء ماراثونًا متمرسًا مع ثلاثة سباقات طولها خمسون ميلًا في حقيبة سرجه. لقد وصل أو تجاوز مائة ميل ، سبع مرات ، وقد حقق أفضل ما لديه من 144ميلًا في أربع وعشرين ساعة عندما كان يبلغ من العمر خمسين عامًا! وهذا هو السبب في أنه يعني شيئًا لي أنه بدا مهتمًا به.

تحققت من ساعتي ، متزامنة مع جهاز مراقبة معدل ضربات القلب ارتديته حول صدري. امتد نبضي إلى سطر الرقم السحري الخاص بي: .145قبل بضعة أيام ، قابلت مدرب BUD / Sالقديم ، SBGفي قيادة الحرب الخاصة البحرية. تقوم معظم الأختام بالتناوب كمدربين بين عمليات النشر ، وعملت أنا و SBGمعًا. عندما أخبرته عن سان دييغو ذات يوم أصر على أن أرتدي جهاز مراقبة معدل ضربات القلب لأسرع نفسي. كان SBGمهووسًا كبيرًا عندما يتعلق الأمر بالأداء والتعافي ، وشاهدته وهو يخدش بعض الصيغ ، ثم التفت إلي وقال ، "حافظ على نبضك ثابتًا بين 140و 145و

ستكون ذهبيًا. "في اليوم التالي سلمني جهاز مراقبة معدل ضربات القلب كهدية ليوم السباق.

إذا شرعت في تحديد مسار يمكن أن يؤدي إلى فتح ختم البحرية مثل الجوز ، ومضغه ، وبصقه ، فلن تقوم نقطة الضيافة في سان دييغو بإجراء الخفض. نحن نتحدث عن التضاريس ، لذا فإن الفانيليا هادئة تمامًا. ينزل السياح على مدار العام للحصول على مناظر لمرسى سان دييغو المذهل ، والذي يمتد إلى خليج ميشن. الطريق عبارة عن إسفلتي ناعم بالكامل تقريبًا ومسطح تمامًا ، مع توفير منحدر قصير يبلغ سبعة أقدام مع ميل ممر قياسي في الضواحي. هناك مروج مشذبة وأشجار النخيل وأشجار الظل.

إن هوسبيتاليتي بوينت جذابة للغاية بحيث يتوجه الأشخاص المعاقون والمتعافون إلى هناك مع المشاة في نزهة إعادة التأهيل بعد الظهر ، طوال الوقت. ولكن بعد يوم من رسم جون ميتز مساره السهل الذي يمتد لمسافة ميل واحد ، أصبح مسرحًا لتدميري التام.

كان يجب أن أعرف أن الانهيار كان على وشك الحدوث. بحلول الوقت الذي بدأت فيه الجري في الساعة 10صباحًا في 12 نوفمبر ، 2005لم أكن قد ركضت أكثر من ميل في ستة أشهر ، لكنني بدوت وكأنني لائق لأنني لم أتوقف أبدًا عن الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية.
بينما كنت متمركزًا في العراق ، في عمليتي الثانية مع فريق SEAL Team Fiveفي وقت سابق من ذلك العام ، كنت قد عدت إلى رفع القوة الجادة ، وكانت جرعتي الوحيدة من القلب هي عشرين دقيقة على الجهاز البيضاوي مرة واحدة في الأسبوع. النقطة المهمة هي أن لياقتي القلبية الوعائية كانت مزحة مطلقة ، وما زلت أعتقد أنها كانت فكرة رائعة أن أحاول الجري لمسافة مائة ميل في أربع وعشرين ساعة.

حسنًا ، كانت دائمًا فكرة سيئة ، لكنني اعتبرت أنها قابلة للتنفيذ لأن مائة ميل في أربع وعشرين ساعة تتطلب وتيرة أقل بقليل من خمس عشرة دقيقة لكل ميل. إذا وصل الأمر ، فقد اعتقدت أنه يمكنني المشي بهذه السرعة. فقط لم أمشي. عندما انطلق هذا البوق في بداية السباق ، خلعت ساخناً وقمت بالتكبير إلى مقدمة العبوة. الخطوة الصحيحة تمامًا إذا كان هدفك في يوم السباق هو تفجير اللعنة.

أيضًا ، لم أحصل على قسط جيد من الراحة. في الليلة التي سبقت السباق ، مررت بصالة SEAL Team Fiveالصالة الرياضية في طريقي للخروج من القاعدة بعد العمل ، وألقيت نظرة خاطفة كما كنت أفعل دائمًا ، فقط لمعرفة من الذي يسعى وراءه. SBGكان داخل الاحماء ، واستدعى.

قال ، ، Goggins"دعونا نلعب بعض الصلب اللعين!" انا ضحكت. حدق بي. "كما تعلم ، "، Gogginsقال وهو يقترب ، "عندما كان الفايكنج يستعدون لمداهمة قرية سخيف ، وكانوا يخيمون في

الغابة في خيامهم اللعينة المصنوعة من جلود الغزلان اللعينة والقذارة ، يجلسون حول نار المخيم ، هل تعتقد أنهم قالوا ، مهلا ، دعونا نتناول بعض الشاي العشبي اللعين ونسميه ليلة مبكرة؟ أو هل كانوا أكثر مثل ، اللعنة ، سنشرب بعض الفودكا المصنوعة من بعض الفطر ونشرب جميعًا ، لذلك في صباح اليوم التالي عندما كانوا جميعًا معلقين وغاضبين ، سيكونون في حالة مزاجية مثالية للذبح القرف من بعض الناس؟ "

يمكن أن يكون SBG مضحكا عندما يريد أن يكون ، ويمكنه رؤيتي أتردد ، مع الأخذ في الاعتبار خياراتي. من ناحية ، سيكون هذا الرجل دائمًا مدربي BUD / S وكان أحد المدربين القلائل الذين ما زالوا صعبًا ، ويخمدون ويعيشون روح SEAL كل يوم. سأريد دائمًا إثارة إعجابه. إن رفع الأثقال في الليلة التي سبقت أول سباق لي 100 ميل من شأنه أن يثير إعجاب هذا اللعين الماسوشي. بالإضافة إلى ذلك ، كان منطقه منطقيًا بالنسبة لي. كنت بحاجة إلى أن أجعل عقلي جاهزًا للذهاب إلى الحرب ، وأن رفع الأثقال سيكون طريقتي للقول ، جلب كل الألم والبؤس ، أنا مستعد للذهاب! لكن ، بصراحة ، من يفعل ذلك قبل الجري لمسافة مائة ميل؟

هززت رأسي في حالة عدم تصديق ، وألقيت حقيبتي على الأرض وبدأت في رفع الأثقال. مع دوي المعدن الثقيل من السماعات ، اجتمع اثنان من جرّاء المفصل لإخماد اللعنة. ركز معظم عملنا على الساقين ، بما في ذلك مجموعات طويلة من القرفصاء ورفع الأثقال الميتة عند 315 رطلاً. فيما بيننا قمنا بالضغط على 225. كانت هذه جلسة رفع قوة حقيقية ، وبعد ذلك جلسنا على المقعد بجانب بعضنا البعض وشاهدنا ارتجاف الكواد وأوتار الركبة. كان الأمر مضحكًا ... حتى لم يكن كذلك.

أصبح الجري الفائق سائدًا إلى حد ما على الأقل منذ ذلك الحين ، ولكن في عام 2005 ، كانت معظم سباقات الالترا -خاصة سان دييجو ون داي- غامضة جدًا ، وكان كل شيء جديدًا بالنسبة لي. عندما يفكر غالبية الناس في الالتراس ، فإنهم يتصورون أن الممر يمر عبر البرية البعيدة ولا يتخيلون في كثير من الأحيان سباقات الحلبة ، ولكن كان هناك بعض المتسابقين الجادين في الميدان في سان دييغو ون داي.

كانت هذه البطولة الوطنية الأمريكية التي استمرت 24 ساعة وكان الرياضيون ينحدرون من جميع أنحاء البلاد على أمل الحصول على كأس ومكان على المنصة وجائزة نقدية متواضعة تبلغ 2000 دولار. لا ، لم يكن هذا حدثًا مذهلاً ، حيث كان ينعم برعاية الشركات ، ولكنه كان موقعًا لفريق شركات بين المنتخب الوطني الأمريكي وفريق من اليابان. أرسل كل جانب فرقًا من أربعة رجال وأربع نساء ركض كل منهم لمدة أربع وعشرين ساعة.

كان أحد أفضل الرياضيين الفرديين في هذا المجال أيضًا من اليابان. اسمها

كانت السيدة إيناغاكي ، وقد حافظنا عليها في وقت مبكر.



السيدة إيناغاكي وأنا خلال سان دييغو 100

ظهر SBGليهتف لي في ذلك الصباح مع زوجته وابنه البالغ من العمر عامين.
اجتمعوا على الهامش مع زوجتي الجديدة ، كيت ، التي كنت قد تزوجتها قبل بضعة أشهر ، بعد مرور أكثر من عامين بقليل على طلاقي الثاني من بام. عندما رأوني ، لم يسعهم إلا أن يضاعفوا الضحك. ليس فقط لأن SBGكان لا يزال يتعرض للضرب من تمريننا في الليلة السابقة ، وهنا كنت أحاول الركض لمسافة مائة ميل ، ولكن بسبب كيف نظرت خارج المكان. عندما تحدثت إلى SBGحول هذا الأمر منذ وقت ليس ببعيد ، ما زال المشهد يضحكه.

قال SBG: "لذا فإن سباقات الماراثون فائقة الغرابة ، أليس كذلك" ، "وفي ذلك الصباح كان الأمر كما لو كان هناك كل هؤلاء الحمار النحيف ، ينظر أستاذ جامعي ، ويأكل الجرانولا غريب الأطوار ، ثم هناك هذا المتأنق الأسود الكبير الذي يشبه ظهير سخيف من Raiders ، يركض حول هذا المسار ويرتدي اللعنة بدون قميص ، وأنا أفكر في تلك الأغنية التي كانت لدينا في رياض الأطفال ... واحدة

من هذه الأشياء ليس مثل الآخر. كانت تلك الأغنية تدور في رأسي عندما رأيت لاعب فريق NFL اللعين يركض حول هذا المسار اللعين مع كل هؤلاء المهووسين الصغار النحيفين. أعني أنهم كانوا بعض اللعين ، هؤلاء العدائين. أنا لا آخذ ذلك بعيدًا عنهم ، لكنهم كانوا جميعًا سريريًا للغاية فيما يتعلق بالتغذية والقرف ، وأنت فقط ارتديت زوجًا من الأحذية وقلت ، دعنا نذهب! "

إنه ليس مخططًا. لم أفكر كثيرًا في خطة السباق الخاصة بي على الإطلاق. لقد دبرت ذلك في Walmart في الليلة السابقة ، حيث اشتريت كرسيًا في الحديقة قابل للطي لكيت وأنا لاستخدامه أثناء السباق ووقودي طوال اليوم: صندوق واحد من بسكويت ريتز واثنين من أربع عبوات من Myoplex. لم أشرب الكثير من الماء. لم أفكر حتى في مستويات الإلكتروليت أو البوتاسيوم أو أتناول أي فاكهة طازجة. أحضر لي SBG علبة من الكعك المحلى بالشوكولاتة من Hostess عندما ظهر ، وتناولت هذه الكعك في ثوانٍ قليلة. أعني ، كنت أقوم بتجنيبها بشكل حقيقي. ومع ذلك ، في الخامسة عشرة من عمري ، كنت لا أزال في المركز الخامس ، وما زلت أواكب السيدة إيناغاكي ، بينما كان ميتز يزداد توتراً. ركض نحوي ووضع علامة على طول.

قال: "عليك أن تبطئ من سرعتك ، يا ديفيد" ، "سر نفسك أكثر قليلاً."

هزت كتفي. "حصلت على هذا."

صحيح أنني شعرت بخير في تلك اللحظة ، لكن شجاعي كان أيضًا آلية دفاعية. كنت أعرف أنه إذا كنت سأبدأ في التخطيط لعرقي في تلك المرحلة ، فإن ضخامة هذا السباق ستصبح أكثر من أن أفهمها. كان من المفترض أن أجري طول السماء اللعينة. سيشعر أنه مستحيل. في رأيي ، كانت الإستراتيجية هي عدو اللحظة ، وهذا هو المكان الذي يجب أن أكون فيه. الترجمة: عندما يتعلق الأمر بـ ultras ، كنت أخضر مثل اللعنة. ميتز لم يضغط علي ، لكنه كان يراقب عن كثب.

لقد أنهيت الميل الخامس والعشرين عند علامة الأربع ساعات تقريبًا وكنت لا أزال في المركز الخامس ، وما زلت أركض مع صديقي الياباني الجديد. لقد اختفت مجموعة SBG منذ فترة طويلة ، وكانت كيت هي طاقم الدعم الوحيد لدي. كنت أراها كل ميل ، معلقة على كرسي الحديقة هذا ، تقدم رشفة من Myoplex وابتسامة مشجعة.

كنت أركض في ماراثون مرة واحدة فقط من قبل ، بينما كنت متمركزًا في غوام. لقد كان غير رسمي ، وقمت بتشغيله مع زميل SEAL في دورة قمنا بتكوينها على الفور ، لكن في ذلك الوقت كنت في حالة قلب وأوعية الدموية ممتازة. الآن ، كنت هنا أقوم بالركض لمسافة 26.2 ميلًا للمرة الثانية في حياتي كلها ، هذه المرة بدون تدريب ، وبمجرد وصولي إلى هناك أدركت أنني سأركض خارج المنطقة المعروفة. أنا

كان لديه عشرين ساعة أخرى وما يقرب من ثلاثة سباقات ماراثون للذهاب. كانت تلك مقاييس غير مفهومة ، مع عدم وجود معلم تقليدي بينهما للتركيز عليها. كنت أركض عبر السماء. هذا عندما بدأت أفكر في أن هذا قد ينتهي بشكل سيء.

لم تتوقف ميتز عن محاولة المساعدة. في كل ميل كان يركض بجانبي ويتفقدني ، وكوني من أنا ، أخبرته أن كل شيء تحت السيطرة وأن كل شيء قد اكتشفه. وهو ما كان صحيحًا. لقد اكتشفت أن جون ميتز يعرف ما الذي كان يتحدث عنه.

أوه نعم ، لقد أصبح الألم حقيقيًا. كانت رباعياتي تنبض ، وكانت قدمي تتأرجح وتنزف ، وكان هذا السؤال البسيط ينفجر مرة أخرى في فصي الأمامي. لماذا؟ لماذا تركض مئات الأميال دون تدريب؟ لماذا كنت أفعل هذا بنفسي؟ أسئلة عادلة ، خاصة وأنني لم أسمع عن سان دييغو يومًا واحدًا حتى ثلاثة أيام قبل يوم السباق ، ولكن هذه المرة كانت إجابتي مختلفة. لم أكن في Hospitality Point للتعامل مع شياطيني أو لإثبات أي شيء على الإطلاق. لقد جئت بهدف أكبر من .Goggins David كانت هذه المعركة تدور حول زملائي الذين سقطوا مرة واحدة وفي المستقبل ، والعائلات التي تركوها وراءهم عندما يحدث خطأ.

أو على الأقل هذا ما قلته لنفسي في ميل سبعة وعشرين.

***

وصلتني الأخبار حول عملية الأجنحة الحمراء ، وهي عملية محكوم عليها بالفشل في الجبال النائية في أفغانستان ، في آخر يوم لي في مدرسة السقوط الحر للجيش الأمريكي في يوما ، أريزونا ، في يونيو. كانت عملية الأجنحة الحمراء عبارة عن مهمة استطلاع مكونة من أربعة أفراد مهمتها جمع المعلومات الاستخبارية عن قوة مؤيدة لطالبان متنامية في منطقة تسمى ساوتالو سار. إذا نجحت ، فإن ما تعلموه سيساعد في تحديد إستراتيجية هجوم أكبر في الأسابيع المقبلة. كنت أعرف كل الرجال الأربعة.

كان داني ديتز في BUD / S Class 231 معي. لقد أصيب وتدحرج مثلما فعلت. كان مايكل مورفي ، عضو منظمة المؤتمر الإسلامي للبعثة ، معي في الدرجة 235 قبل أن يتم تدحرجته. كان ماثيو أكسلسون في صفي في Hooyah عندما تخرجت (المزيد عن تقليد Hooyah Class في لحظة) ، وكان Marcus Luttrell من أوائل الأشخاص الذين قابلتهم في حضني الأصلي من خلال .BUD / S

قبل بدء التدريب ، يقوم كل فصل دراسي وارد من BUD / S بإقامة حفلة ، ويتم دائمًا دعوة اللاعبين من الفصول السابقة الذين لا يزالون في تدريب BUD / S. تكمن الفكرة في جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات من القمصان البنية ، لأنك لا تعرف أبدًا ما الذي قد يساعدك في اجتياز تطور حاسم يمكن أن يحدث فرقًا كبيرًا بين التخرج والفشل. كان ماركوس 6'4 بوصات و 225 رطلاً ، وقد تمسك بهذا الحشد كما فعلت. كنت رجلاً أكبر أيضًا ، حتى 210 بحلول ذلك الوقت ، سعى لي للخروج. في بعض النواحي كنا زوجًا غريبًا. لقد كان فأسًا قويًا من رعي تكساس ، وكنت مازوشيًا عصاميًا من حقول الذرة في إنديانا ، لكنه سمع أنني كنت عداءًا جيدًا ، وكان الركض هو نقطة ضعفه الرئيسية.

، Goggins"هل لديك أية نصائح لي؟" سأل. "لأنني لا أستطيع الركض من أجل الهراء."

كنت أعلم أن ماركوس كان بدسًا ، لكن تواضعه جعله حقيقيًا. عندما تخرج بعد بضعة أيام ، كنا في فصل Hooyah الخاص به ، مما يعني أننا كنا أول من سُمح لهم بالترتيب. لقد اعتنقوا تقليد SEAL وأخبرونا أن نبتل ورملية. لقد كانت طقوس مرور ، SEAL وشرف مشاركة ذلك معه. بعد ذلك لم أره لفترة طويلة.

ظننت أنني صادفته مرة أخرى عندما كنت على وشك التخرج في الفصل ، 235 لكن شقيقه التوأم ، مورغان لوتريل ، كان جزءًا من صف هوياه ، الفصل ، 237 إلى جانب ماثيو أكسلسون. كان بإمكاننا أن نأمر ببعض العدالة الشعرية ، لكن بعد تخرجنا ، بدلاً من إخبار فصلهم بالذهاب للبلل والرمال ، نضع أنفسنا في الأمواج ، في ملابسنا البيضاء!

كان لدي شيء لأفعله مع ذلك.

في ، Navy SEALs إما أن تكون منتشرًا وتعمل في الميدان ، أو تقوم بتوجيه الأختام الأخرى ، أو في المدرسة بنفسك ، تتعلم أو تتقن المهارات. نتنقل بين المدارس العسكرية أكثر من معظمنا لأننا مدربون على القيام بكل شيء ، لكن عندما مررت عبر BUD / S لم نتعلم السقوط الحر. لقد قفزنا من خلال الخطوط الثابتة ، والتي تنشر المزالق تلقائيًا. في ذلك الوقت كان لا بد من اختيارك لحضور مدرسة السقوط الحر للجيش الأمريكي. بعد فصيلتي الثانية ، تم اختياري للانضمام إلى الفريق الأخضر الذي يعد إحدى مراحل التدريب للقبول في مجموعة تطوير الحرب الخاصة البحرية ، (DEVGRU) وهي وحدة النخبة داخل SEALs. هذا يتطلب مني التأهل للسقوط الحر. تطلب الأمر أيضًا أن أواجه خوفي من المرتفعات بأكثر طريقة مجابهة ممكنة.

بدأنا في الفصول الدراسية وأنفاق الرياح في فورت براج بولاية نورث كارولينا ، حيث أعيد الاتصال بمورغان في عام 2005. طفوًا على سرير من الهواء المضغوط في نفق هوائي بارتفاع 15قدمًا ، تعلمنا وضع الجسم الصحيح ، وكيف للانتقال إلى اليسار واليمين ، والدفع للأمام وللخلف. يتطلب الأمر حركات صغيرة جدًا مع راحة يدك للتحرك ومن السهل البدء في الخروج عن نطاق السيطرة ، وهذا ليس جيدًا أبدًا. لم يكن بإمكان الجميع إتقان هذه التفاصيل الدقيقة ، لكن أولئك الذين استطاعوا مغادرة Fort Braggبعد الأسبوع الأول من التدريب والتوجه إلى مهبط طائرات في حقول الصبار في Yuma لبدء القفز بشكل حقيقي.

تدربت أنا ومورجان وظللنا معًا لمدة أربعة أسابيع في حرارة الصحراء البالغة 127درجة. لقد قمنا بالعشرات من القفزات من طائرات النقل C130من ارتفاعات تتراوح من 12500إلى 19000قدم ، وليس هناك اندفاع مثل اندفاع الأدرينالين والبارانويا الذي يأتي مع الهبوط على الأرض من ارتفاع عالٍ بسرعة نهائية. في كل مرة قفزنا فيها لم يسعني إلا التفكير في سكوت جيرن ، باراريسكومان الذي نجا من قفزة فاشلة من علو شاهق وألهمني في هذا الطريق عندما قابلته كطالب في المدرسة الثانوية. لقد كان حضورا دائما بالنسبة لي في تلك الصحراء ، وقصة تحذيرية. دليل على أن شيئًا ما يمكن أن يحدث خطأ فادحًا في أي قفزة معينة.

عندما قفزت من طائرة لأول مرة من علو شاهق ، كل ما شعرت به هو الخوف الشديد ، ولم أستطع إبعاد عيني عن مقياس الارتفاع. لم أتمكن من احتضان القفزة لأن الخوف قد أغلق عقلي. كل ما كنت أفكر فيه هو ما إذا كان سيتم فتح المظلة الخاصة بي أم لا. كنت أفتقد رحلة التشويق التي لا تصدق في السقوط الحر ، وجمال الجبال المرسوم مقابل الأفق ، والسماء المفتوحة على مصراعيها. لكن عندما أصبحت مشروطًا بالمخاطر ، زاد تسامحي مع هذا الخوف نفسه. كان هناك دائمًا ، لكنني كنت معتادًا على عدم الراحة وقبل فترة طويلة تمكنت من التعامل مع مهام متعددة في قفزة وأقدر اللحظة أيضًا. قبل سبع سنوات ، كنت أتجول في مطابخ الوجبات السريعة وفتح حاويات القمامة التي تنطلق من الحشرات. الآن كنت أطير سخيف!

كانت المهمة الأخيرة في Yumaقفزة منتصف الليل في المجموعة الكاملة. لقد تم وزننا بحقيبة ظهر تزن خمسين رطلاً ، ومربوطين ببندقية وقناع أكسجين للسقوط الحر. لقد تم تجهيزنا أيضًا بأضواء كيميائية ، والتي كانت ضرورية لأنه عندما تم فتح المنحدر الخلفي للطائرة C-130 ، كان لونها أسود قاتم.

لم نتمكن من رؤية أي شيء ، لكننا قفزنا إلى تلك السماء الخالية من القمر ، ثمانية منا في صف واحد ، واحدًا تلو الآخر. كان من المفترض أن نشكل سهمًا ، وبينما كنت أقوم بالمناورة عبر نفق الرياح الواقعي لأخذ مكاني في

التصميم ، كل ما استطعت رؤيته هو أضواء منحرفة مثل المذنبات في سماء محبرة. تبللت نظارتي بالضباب بينما كانت الريح تتصاعد من خلالي. لقد سقطنا لمدة دقيقة كاملة ، وعندما نشرنا المزالق على ارتفاع 4000قدم تقريبًا ، انتقل الصوت القوي من إعصار كامل إلى صمت مخيف. كان هادئًا لدرجة أنني سمعت دقات قلبي في صدري. كان الأمر نعمة ، وعندما هبطنا جميعًا بسلام ، كنا مؤهلين للسقوط الحر! لم يكن لدينا أي فكرة أنه في تلك اللحظة ، في جبال أفغانستان ، انخرط ماركوس وفريقه في معركة شاملة من أجل الحفاظ على حياتهم ، في قلب ما يمكن أن يصبح أسوأ حادث في تاريخ SEAL.

أحد أفضل الأشياء في Yumaهو أن لديك خدمة خلوية مروعة. أنا لست كبيرًا في الرسائل النصية أو التحدث على الهاتف ، لذا فقد منحني هذا أربعة أسابيع من السلام.

عندما تتخرج من أي مدرسة عسكرية ، فإن آخر شيء تفعله هو تنظيف جميع المناطق التي استخدمها فصلك حتى يبدو أنك لم تكن هناك أبدًا. كانت تفاصيل التنظيف الخاصة بي مسؤولة عن الحمامات ، والتي تصادف أنها واحدة من الأماكن الوحيدة في Yumaالتي بها خدمة خلوية ، وبمجرد أن دخلت ، سمعت هاتفي ينفجر. فاضت الرسائل النصية حول عملية الأجنحة الحمراء التي سارت بشكل سيء ، وعندما قرأتها تحطمت روحي. لم يسمع مورغان أي شيء عنها حتى الآن ، فخرجت ووجدته وأخبرته بالأخبار. اضطررت. كان ماركوس وطاقمه جميعًا من MIAويفترضون KIA. أومأ برأسه ، ونظر في الأمر لثانية ، وقال: أخي لم يمت.

مورغان أقدم بسبع دقائق من ماركوس. كانا لا ينفصلان عن بعضهما البعض ، وكانت المرة الأولى التي يفترقان فيها لفترة أطول من يوم واحد عندما انضم ماركوس إلى البحرية. اختار مورغان الالتحاق بالجامعة قبل الانضمام ، وخلال أسبوع ماركوس للجحيم ، حاول البقاء مستيقظًا طوال الوقت متضامنًا. لقد أراد ويحتاج إلى مشاركة هذا الشعور ، لكن لا يوجد شيء مثل محاكاة أسبوع الجحيم. عليك أن تمر بها لتعرفها ، وأولئك الذين بقوا على قيد الحياة يتغيرون إلى الأبد. في الواقع ، كانت الفترة التي أعقبت نجاة ماركوس من أسبوع الجحيم وقبل أن يصبح مورغان ختمًا هي المرة الوحيدة التي كانت هناك أي مسافة عاطفية بين الأخوين ، والتي تتحدث عن قوة تلك الـ 130ساعة وخسائرها العاطفية. بمجرد أن مر مورغان من خلاله بشكل حقيقي ، كان كل شيء على ما يرام مرة أخرى. كل منهم لديه نصف وشم ترايدنت على ظهورهم. تكتمل الصورة فقط عندما يقفان جنبًا إلى جنب.

أقلع مورغان على الفور للقيادة إلى سان دييغو ومعرفة ما كان يحدث بحق الجحيم. ما زال لم يسمع أي شيء عن العملية بشكل مباشر ، ولكن بمجرد وصوله إلى الحضارة وتضرر خدمته ، غمرت موجة من الرسائل له.

الهاتف أيضا. قام بتأجير سيارته إلى 120ميلاً في الساعة وكبر مباشرة إلى القاعدة في كورونادو.

كان مورغان يعرف كل الرجال في وحدة أخيه جيدًا. كان أكسلسون زميله في الفصل الدراسي في BUD / S ، ومع تدفق الحقائق ، كان من الواضح لمعظم الناس أن شقيقه لن يتم العثور عليه على قيد الحياة. اعتقدت أنه رحل أيضًا ، لكنك تعلم ماذا يقولون عن التوائم.

أخبرني مورغان عندما اتصلنا مرة أخرى في أبريل 2018: "كنت أعرف أن أخي كان هناك ، على قيد الحياة". "قلت ذلك طوال الوقت."

كنت قد اتصلت بـ Morgan للحديث عن الأوقات القديمة وسألته عن أصعب أسبوع في حياته. من سان دييغو ، سافر إلى مزرعة عائلته في هنتسفيل ، تكساس ، حيث كانوا يتلقون التحديثات مرتين في اليوم. قال مورغان إن العشرات من زملائه الأختام حضروا لإظهار الدعم ، ولمدة خمسة أيام طويلة ، بكى هو وعائلته للنوم ليلاً. بالنسبة لهم ، كان الأمر بمثابة تعذيب لمعرفتهم أن ماركوس قد يكون على قيد الحياة وحيدا في منطقة معادية. عندما وصل مسؤولون من البنتاغون ، أوضح مورغان أنه زجاج مقطوع ، "قد يتأذى [ماركوس] ويتأذى ، لكنه على قيد الحياة وإما أن تذهب إلى هناك وتجده ، أو سأفعل!"

لقد سارت عملية الأجنحة الحمراء بشكل خاطئ لأنه كان هناك العديد من الحجاج الموالين لطالبان النشطين في تلك الجبال أكثر مما كان متوقعًا ، وبمجرد أن اكتشف القرويون ماركوس وفريقه هناك ، كان هناك أربعة رجال ضد ميليشيا مسلحة جيدًا في مكان ما بين 30- 200 رجل (تختلف التقارير حول حجم القوة الموالية لطالبان). أطلق رجالنا نيران آر بي جي ومدفع رشاش ، وقاتلوا بقوة. يمكن لأربعة فقمات وضع جحيم العرض. يمكن لكل فرد منا أن يلحق أضرارًا بالقدر نفسه الذي يتسبب فيه خمسة جنود نظاميين ، وقد جعلوا وجودهم محسوسًا.

دارت المعركة على طول خط تلال يزيد ارتفاعه عن 9000قدم ، حيث واجهوا مشاكل في التواصل. عندما اخترقوا أخيرًا وتم توضيح الموقف لقائدهم مرة أخرى في مقر العمليات الخاصة ، تم تجميع قوة رد فعل سريع من فقمات البحرية ومشاة البحرية والطيارين من 160فوج طيران العمليات الخاصة ، لكنهم تأخروا لساعات بسبب نقص قدرة النقل. شيء واحد عن فرق SEAL هو أننا لا نملك وسيلة النقل الخاصة بنا. في أفغانستان ، توقفنا عن الركوب مع الجيش ، وهذا أخر عملية الإغاثة.

تم تحميلهم في نهاية المطاف في مروحتي نقل من طراز شينوك وأربع طائرات هليكوبتر هجومية (اثنتان من طراز بلاك هوك واثنتان من طراز أباتشي) وأقلعا إلى ساوتالو سار.
أخذ Chinooksزمام المبادرة ، وعندما اقتربوا من التلال ، أصيبوا بنيران الأسلحة الصغيرة. على الرغم من الهجوم ، حلقت أول طائرة من طراز Chinook ، في محاولة لتفريغ ثمانية من فقمات البحرية على قمة جبل ، لكنهم صنعوا هدفًا سمينًا ، وبقيوا لفترة طويلة ، وأصيبوا بقذيفة صاروخية. فدار الطائر واصطدم بالجبل وانفجر. قتل كل من كان على متنها. تم إنقاذ المروحيات المتبقية ، وبحلول الوقت الذي يمكنهم فيه العودة بأصول أرضية ، تم العثور على كل من تركوا وراءهم ، بما في ذلك زملاء ماركوس الثلاثة في عملية الأجنحة الحمراء ، ميتًا. الجميع ، باستثناء ماركوس.

أصيب ماركوس عدة مرات بنيران العدو وفقد لمدة خمسة أيام. تم إنقاذه من قبل القرويين الأفغان الذين قاموا برعايته وإيوائه ، ووجدته القوات الأمريكية أخيرًا على قيد الحياة في 3يوليو ، 2005عندما أصبح الناجي الوحيد من مهمة أودت بحياة تسعة عشر من محاربي العمليات الخاصة ، بما في ذلك أحد عشر جنديًا بحريًا.

لا شك أنك سمعت هذه القصة من قبل. كتب ماركوس كتابًا ذائع الصيت عنه ، Lone Survivor ، والذي أصبح فيلمًا ناجحًا من بطولة Mark Wahlberg. لكن في عام 2005 ، كان ذلك بعيدًا طوال السنوات ، وفي أعقاب أسوأ خسارة في ساحة المعركة على الإطلاق لضرب الأختام ، كنت أبحث عن طريقة للمساهمة في عائلات الرجال الذين قُتلوا. ليس الأمر وكأن الفواتير تتوقف بعد مأساة كهذه.

كانت هناك زوجات وأطفال لديهم احتياجات أساسية للوفاء بها ، وفي النهاية سيحتاجون أيضًا إلى تغطية تعليمهم الجامعي. كنت أرغب في المساعدة بأي طريقة ممكنة.

قبل أسابيع قليلة من كل هذا ، كنت قد أمضيت أمسية في غوغل حول أصعب سباقات القدم في العالم وهبطت في سباق يسمى Badwater 135. لم أسمع حتى عن سباقات الترا ماراثون من قبل ، وكان Badwater أحد الماراثون الفائق الماراثون . بدأ تحت مستوى سطح البحر في وادي الموت وانتهى في نهاية الطريق في Mount Whitney Portal ، وهو ممر يقع على ارتفاع 8374 قدمًا. أوه ، والسباق يحدث في أواخر يوليو ، عندما لا يكون وادي الموت مجرد أدنى مكان على وجه الأرض. إنه أيضًا الأكثر سخونة.

رؤية الصور من هذا السباق تتجسد على شاشتي مرعوبة ومثيرة للإعجاب. بدت التضاريس قاسية بجميع أنواعها ، وذكّرتني التعبيرات على وجوه العدائين المعذبة بنوع الأشياء التي رأيتها في أسبوع الجحيم. حتى ذلك الحين ، كنت أعتبر دائمًا أن الماراثون هو قمة سباقات التحمل ، و

الآن كنت أرى أن هناك عدة مستويات وراءها. لقد قدمت المعلومات بعيدًا واعتقدت أنني سأعود إليها يومًا ما.

ثم حدثت عملية ، Red Wingsوتعهدت بتشغيل Badwater 135 لجمع الأموال لمؤسسة ، Warrior Foundation Special Operationsوهي مؤسسة غير ربحية تأسست كوعود في ساحة المعركة في عام ، 1980عندما توفي ثمانية من محاربي العمليات الخاصة في حادث تحطم طائرة هليكوبتر أثناء عملية إنقاذ الرهائن الشهيرة. العملية في إيران وخلفت وراءها سبعة عشر طفلاً. ووعد الجنود الناجون بالتأكد من أن كل واحد من هؤلاء الأطفال لديه المال للذهاب إلى الكلية. يستمر عملهم.

في غضون ثلاثين يومًا من الوفاة ، مثل تلك التي حدثت أثناء عملية الأجنحة الحمراء ، يتواصل موظفو المؤسسة الدؤوبون مع أفراد الأسرة الباقين على قيد الحياة.

قال المدير التنفيذي إيدي روزنتال ، "نحن العمة المتدخل". "نصبح جزءًا من حياة طلابنا".

يدفعون لمرحلة ما قبل المدرسة والدروس الخصوصية خلال المدرسة الابتدائية. يرتبون زيارات جامعية ويستضيفون مجموعات دعم الأقران. إنهم يساعدون في التطبيقات ، ويشترون الكتب ، وأجهزة الكمبيوتر المحمولة ، والطابعات ، ويغطيون الرسوم الدراسية في أي مدرسة يديرها أحد طلابهم للحصول على القبول ، ناهيك عن السكن والطعام.

كما يرسلون الطلاب إلى المدارس المهنية. الأمر كله متروك للأطفال. وأنا أكتب هذا ، تضم المؤسسة 1،280 طفلًا في برنامجهم.

إنهم منظمة رائعة ، ومع أخذهم في الاعتبار ، اتصلت بكريس كوستمان ، مدير السباق في ، Badwater 135في الساعة 7صباحًا في منتصف نوفمبر .2005حاولت أن أقدم نفسي ، لكنه قطعني بشدة. "هل تعلم ما هو الوقت؟!" قطع.

أخذت الهاتف بعيدًا عن أذني وحدقت فيه لثانية. في تلك الأيام ، بحلول الساعة السابعة صباحًا في يوم عادي من أيام الأسبوع ، كنت قد هزت بالفعل تمرينًا رياضيًا لمدة ساعتين في صالة الألعاب الرياضية وكنت جاهزًا للعمل ليوم واحد. كان هذا الرجل نصف نائم. قلت "روجر".
"سأعاود الاتصال بك على ".0900

لم تكن مكالمتي الثانية أفضل بكثير ، لكنه على الأقل كان يعرف من أكون. ناقشنا أنا و SBGبالفعل Badwaterوقد أرسل بريدًا إلكترونيًا إلى Kostmanبرسالة توصية. تسابق SBGفي سباقات الترياتلون ، وقاد فريقًا من خلال ، Challenge Ecoوشاهد العديد من التصفيات الأولمبية تحاول .BUD / Sفي رسالته الإلكترونية إلى كوستمان ، كتب أنني كنت "أفضل رياضي تحمّل مع أعظم

صلابة عقلية "لم يسبق له مثيل. أن أضعني ، كطفل جاء من لا شيء ، على رأس قائمته يعني العالم بالنسبة لي وما زال كذلك.

لم يكن هذا يعني الهراء لكريس كوستمان. كان تعريف غير متأثر. هذا النوع من عدم الإعجاب الذي يمكن أن يأتي فقط من تجربة العالم الحقيقي. عندما كان يبلغ من العمر عشرين عامًا ، شارك في سباق الدراجات الهوائية ، Across America Raceوقبل أن يتولى منصب مدير سباق ، Badwaterكان قد أجرى ثلاثة سباقات 100ميل في الشتاء في ألاسكا وأكمل سباقات ثلاثية آيرون مان ، والتي تنتهي بـ مسافة ثمانية وسبعين ميلاً. على طول الطريق ، رأى العشرات من الرياضيين الذين يُفترض أنهم عظماء ينهارون تحت سندان فائقة.

يشترك المحاربون في عطلة نهاية الأسبوع في سباقات الماراثون ويكملونها بعد بضعة أشهر من التدريب طوال الوقت ، ولكن الفجوة بين الجري في الماراثون والتحول إلى رياضي فائق أوسع بكثير ، وكانت Badwaterهي القمة المطلقة للكون الفائق. في عام ، 2005كان هناك ما يقرب من 22سباقًا لمسافة 100ميل في الولايات المتحدة ، ولم يكن هناك مزيج من زيادة الارتفاع والحرارة التي لا ترحم التي جلبتها Badwater 135 إلى الطاولة. لمجرد المشاركة في السباق ، كان على كوستمان أن يناقش الأذونات والمساعدة من خمس وكالات حكومية ، بما في ذلك ، National Forest Serviceو ، National Park Service ، وCalifornia Highway Patrolوكان يعلم أنه إذا سمح لبعض النباتات الخضراء بالدخول في أصعب سباق في أي وقت مضى ، في منتصف الصيف ، قد يموت ذلك اللعين ، وسيتبخر عرقه بين عشية وضحاها. لا ، إذا كان سيسمح لي بالمنافسة في بادواتر ، كنت سأفوز بها. لأن كسب طريقي من شأنه أن يوفر له بعض الراحة على الأقل لدرجة أنني ربما لن أنهار في كومة من الطرق المتدفقة في مكان ما بين وادي الموت وجبل ويتني.

في بريده الإلكتروني ، حاول SBGإثبات أنه نظرًا لأنني كنت مشغولاً بالعمل كخادم ، SEALفإن المتطلبات الأساسية المطلوبة للمنافسة في - Badwaterإكمال سباق واحد على الأقل لمسافة 100ميل أو سباق واحد مدته 24ساعة ، أثناء تغطيته في مائة ميل على الأقل -يجب التنازل عنها. إذا تم السماح لي بالدخول ، ضمنت له SBGأنني سأنتهي في المراكز العشرة الأولى. Kostmanلم يكن لديه أي منها. كان قد أنجز الرياضيين يتوسل إليه التنازل عن معاييره على مر السنين ، بما في ذلك بطل الماراثون وبطل مصارع السومو (نعم ، لا شيء) ، ولم يتزحزح أبدًا.

قال كوستمان عندما اتصلت به مرة أخرى: "شيء واحد عني هو أنني متماثل مع الجميع". "لدينا معايير معينة للدخول في سباقنا ، وهذا

على ما هو عليه. لكن مهلا ، هناك سباق لمدة 24ساعة في سان دييغو قادم في نهاية هذا الأسبوع ، "تابع ، وصوته يقطر من السخرية. "اذهب وركض مائة ميل وارجع إلي."

جعلني كريس كوستمان. لم أكن مستعدًا كما كان يظن. حقيقة أنني كنت أرغب في تشغيل Badwater لم تكن كذبة ، وقد خططت للتدرب عليها ، ولكن حتى أحصل على فرصة للقيام بذلك ، كان علي أن أجري مائة ميل عند سقوط قبعة لعنة. إذا اخترت عدم القيام بذلك ، فماذا سيثبت ذلك؟

أنني كنت مجرد متظاهر آخر يدق جرسه في وقت مبكر جدًا من صباح يوم الأربعاء. وهو كيف ولماذا انتهيت من تشغيل San Diego One Day مع إشعار مدته ثلاثة أيام.

***

بعد تجاوز علامة الخمسين ميلاً ، لم يعد بإمكاني مواكبة السيدة إيناغاكي ، التي تقدمت للأمام مثل الأرنب اللعين. جاهدت في حالة شرود. غسلت الآلام من خلالي على شكل موجات. شعرت أن فخذي كانا محملين بالرصاص.

كلما زاد وزنهم ، أصبحت خطوتي أكثر انحرافًا. لقد قمت بعزم الوركين للحفاظ على ساقي متحركتين وحاربت الجاذبية لرفع قدمي على بعد ملليمتر واحد من الأرض. آه ، نعم ، قدمي. أصبحت عظامي أكثر هشاشة في الثانية ، وكانت أصابع قدمي تدق بأطراف حذائي لمدة عشر ساعات تقريبًا. ما زلت ، ركضت سخيف. ليست سريعة. ليس مع الكثير من الاسلوب. لكنني واصلت الذهاب.

كانت ساقي هي قطعة الدومينو التالية التي ستسقط. كل دوران خفي لمفصل الكاحل شعرت وكأنه علاج بالصدمة -مثل السم يتدفق عبر نخاع عظم الساق. لقد أعادت ذكرياتي عن أيام الشريط اللاصق الخاصة بي من الفصل ، 235لكنني لم أحضر أي شريط معي هذه المرة. علاوة على ذلك ، إذا توقفت حتى لبضع ثوان ، فإن البدء مرة أخرى سيكون شبه مستحيل.

بعد بضعة أميال ، توقفت رئتاي ، وصدري اهتز عندما أصبت بعقدة من المخاط البني. لقد أصبح الجو باردا. أصبت بضيق في التنفس. يتجمع الضباب حول أضواء شارع الهالوجين ، ويقرن المصابيح بأقواس قزح كهربائية ، مما أضفى على الحدث بأكمله إحساسًا غير مسبوق. أو ربما كنت أنا فقط في ذلك العالم الآخر.

لغة كان الألم فيها هي اللغة الأم ، وهي لغة متزامنة مع الذاكرة.

مع كل سعال كشط للرئة ، تومض إلى صف BUD / S. الأول. عدت إلى سجل اللعين ، أتقدم للأمام ، رئتي تنزف. استطعت أن أشعر وأرى ذلك يحدث من جديد. هل كنت نائمة؟ هل كنت احلم؟ فتحت عيني

شد أذني وصفع على وجهي لأستيقظ. شعرت بشفتي وذقني للحصول على دم جديد ، ووجدت بقعة شفافة من اللعاب والعرق والمخاط يسيل من أنفي. كان المهووسون في SBGالمتشددون في كل مكان حولي الآن ، يركضون في دوائر ، يشيرون ، يسخرون من الوحيد ؛ الرجل الأسود الوحيد في هذا المزيج. أم كانوا كذلك؟ لقد ألقيت نظرة أخرى. كل من مر بي كان يركز. كل في منطقة الألم الخاصة بهم. لم يروني حتى.

كنت أفقد الاتصال بالواقع بجرعات صغيرة ، لأن عقلي كان ينكمش على نفسه ، محملاً ألمًا جسديًا هائلاً بالقمامة العاطفية القاتمة التي جرفتها من أعماق روحي. الترجمة: كنت أعاني على مستوى غير مقدس مخصص للمغرمين الأغبياء الذين اعتقدوا أن قوانين الفيزياء وعلم وظائف الأعضاء لا تنطبق عليهم. الأوغاد مغرورون مثلي الذين شعروا أنهم يستطيعون دفع الحدود بأمان لأنهم فعلوا بضعة أسابيع من الجحيم.

حسنًا ، حسنًا ، لم أفعل هذا. لم أجري مائة ميل بدون تدريب.
هل حاول أي شخص في تاريخ البشرية شيئًا سخيفًا جدًا؟ هل يمكن القيام بذلك على الإطلاق؟ تراجعت التكرارات لهذا السؤال البسيط مثل شريط رقمي على شاشة دماغي. طفت فقاعات الفكر الدموية من بشرتي وروحي.

لماذا؟ لماذا؟ لماذا مازلت تفعل هذا بنفسك ؟!

لقد اصطدمت بالمنحدر عند ميل تسعة وستين -ذلك المنحدر الذي يبلغ ارتفاعه سبعة أقدام ، درجة ممر ضحل -مما سيجعل أي عداء متمرّس يضحك بصوت عالٍ. لقد التوى ركبتي وجعلني أتأرجح للخلف مثل شاحنة توصيل في وضع محايد.

ترنحت ، ووصلت إلى الأرض بأطراف أصابعي ، وكادت أنقلب. استغرق الأمر عشر ثوان لقطع المسافة. كل واحد يجر للخارج مثل خيط مطاطي ، يرسل موجات من الألم من أصابع قدمي إلى الفضاء خلف مقل عيني. اخترقت قرصنة وسعال ، وأمعائي ملتوية. كان الانهيار وشيكا.

الانهيار هو ما كنت أستحقه.

عند علامة السبعين ميلاً لم أستطع اتخاذ خطوة أخرى للأمام. كانت كيت قد أقامت كرسينا في الحديقة على العشب بالقرب من خط البداية / النهاية ، وعندما كنت أتأرجح تجاهها رأيتها في ثلاث نسخ ، وستة أيادي تتلمسني ، وتوجهني إلى ذلك الكرسي القابل للطي. كنت أشعر بالدوار والجفاف ، وأتضور جوعا من البوتاسيوم والصوديوم.

كانت كيت ممرضة. تلقيت تدريب ، EMTوذهبت إلى قائمة المراجعة العقلية الخاصة بي. كنت أعلم أن ضغط دمي ربما كان منخفضًا بشكل خطير. هي

خلعت حذائي. لم يكن ألم قدمي وهم شون دوبس. كانت جواربي البيضاء ملطخة بالدماء من أظافر أصابع القدم المتشققة والبثور المكسورة. طلبت من كيت الحصول على بعض موترين وأي شيء تعتقد أنه قد يكون مفيدًا من جون ميتز. وعندما ذهبت ، استمر جسدي في التدهور. قرقرت معدتي وعندما نظرت إلى أسفل رأيت شخًا دمويًا يتسرب من ساقي. أنا أقرف نفسي أيضا. ارتفع الإسهال المسال في الفراغ بين مؤخرتي وكرسي الحديقة الذي لن يكون كما كان مرة أخرى. والأسوأ من ذلك ، اضطررت إلى إخفاء ذلك لأنني كنت أعرف أنه إذا رأت كيت مدى سوء حالتي حقًا ، فسوف تتوسل إلي للانسحاب من السباق.

كنت أجري سبعين ميلاً في اثنتي عشرة ساعة بدون تدريب ، وكانت هذه مكافأتي.
على يساري على العشب كان هناك أربع عبوات أخرى من .Myoplexفقط رأس عضلي مثلي سيختار مشروب البروتين السميك كعامل مرطب المفضل لدي. بجانبها كان نصف صندوق من بسكويت ريتز ، النصف الآخر الآن يتجمد ويتخبط في معدتي وأمعائي مثل نقطة برتقالية.

جلست هناك ورأسي بين يدي لمدة عشرين دقيقة. كان العداؤون يتدرجون أو يتزحلقون أو يتدرجون من أمامي ، حيث شعرت أن الوقت يمر على حلمي المتخيل على عجل. عادت كيت ، وركعت على ركبتي ، وساعدتني على العودة إلى الوراء. لم تكن تعرف مدى الانهيار ولم تستسلم لي بعد. كان هذا شيئًا ، على الأقل ، وكان في يديها فترة راحة مرحب بها من المزيد من Myoplexوالمزيد من بسكويت ريتز. سلمتني موترين ، ثم بعض البسكويت وقطعتين من زبدة الفول السوداني وشطائر الجيلي ، وغسلتها مع جاتوريد.

ثم ساعدتني على الوقوف.

تذبذب العالم حول محوره. انقسمت مرة أخرى إلى قسمين ، ثم ثلاثة ، لكنها حملتني هناك بينما استقر عالمي واتخذت خطوة واحدة منعزلة. جديلة الألم الشرير. لم أكن أعرف ذلك بعد ، لكن قدمي كانت مشقوقة بسبب كسور الإجهاد. إن عبء الغطرسة ثقيل على حلبة الترا ، وقد حان موعد استحقاق فاتورتي. اتخذت خطوة أخرى. وآخر. جفلت. دموع عيني. خطوة أخرى.

تركت تذهب. مشيت.

ببطء.

طريقة سخيف جدا بطيئة.

عندما توقفت عند علامة السبعين ميلاً ، كنت متقدمًا على السرعة التي أحتاجها للركض لمسافة مائة ميل في أربع وعشرين ساعة ، لكنني الآن أمشي في مقطع مدته عشرين دقيقة ميلًا ، والذي كان سريعًا مثل ربما يمكنني التحرك. آنسة.

تشربت إيناغاكي من جانبي ونظرت إليها. كان هناك ألم في عينيها أيضًا ، لكنها كانت لا تزال تبدو وكأنها جزء من لاعب رياضي. كنت زومبيًا سخيفًا ، أتخلى عن كل الوقت الثمين الذي احتفظت به ، وأراقب هامش الخطأ الخاص بي الذي يتحول إلى رماد. لماذا؟
مرة أخرى نفس السؤال الممل. لماذا؟ بعد أربع ساعات ، في حوالي الساعة الثانية صباحًا ، وصلت إلى علامة الواحد والثمانين ميلاً وكيت قد نشرت بعض الأخبار.

قالت وهي تمشي معي وتشجعني على شرب المزيد من Myoplex: "لا أعتقد أنك ستخصص الوقت بهذه الوتيرة". لم تخفف من حدة الضربة. كانت حقيقة واقعة حول هذا الموضوع. حدقت بها ، المخاط و Myoplex يقطر من ذقني ، كل الحياة استنزفت من عيني. لمدة أربع ساعات ، كانت كل خطوة مؤلمة تتطلب أقصى قدر من التركيز والجهد ، لكنها لم تكن كافية ، وما لم أجد المزيد ، فقد مات حلمي الخيري. اختنقت وسعال. أخذ رشفة أخرى.

قلت بهدوء: "روجر". كنت أعلم أنها كانت على حق. استمرت وتيرتي في التباطؤ وكانت تزداد سوءًا.

عندها أدركت أخيرًا أن هذه المعركة لم تكن تتعلق بعملية الأجنحة الحمراء أو عائلات القتلى. لقد وصل الأمر إلى حد ما ، لكن لا شيء من ذلك سيساعدني في الجري لمسافة تسعة عشر ميلاً أخرى قبل الساعة العاشرة صباحًا. كان الأمر يتعلق بالمقدار الذي كنت على استعداد لتحمله ، والمقدار الذي يمكنني تحمله ، والمقدار الذي يتعين علي تقديمه.

إذا كنت سأفعل ذلك ، يجب أن يصبح هذا الهراء شخصيًا.

حدقت في ساقي. لا يزال بإمكاني رؤية آثار البول والدم المجففة عالقة في فخذي الداخلي وفكرت في نفسي ، من في هذا العالم المليء بالضيق سيظل في هذه المعركة؟ أنت فقط ، Goggins! أنت لم تتدرب ، ولا تعرف شيئًا عن الترطيب والأداء -كل ما تعرفه هو أنك ترفض الإقلاع عن التدخين.

لماذا؟

إنه أمر مضحك ، يميل البشر إلى تحديد أهدافنا وأحلامنا الأكثر تحديًا ، تلك التي تتطلب جهدنا الأكبر ولكنها لا تعد بشيء على الإطلاق ، عندما نكون عالقين في مناطق راحتنا. كنت في العمل عندما وضع كوستمان تحديًا لي. كنت قد أخذت للتو حمامًا دافئًا. كنت أطعم وسقيت. كنت مرتاحا. وبالنظر إلى الوراء ، في كل مرة ألهمني فيها القيام بشيء صعب ، كنت في بيئة ناعمة ، لأن كل شيء يبدو ممكنًا عندما تسترخي على أريكتك اللعينة ، مع كأس من عصير الليمون أو

مخفوق الشوكولاتة في يدك. عندما نكون مرتاحين ، لا يمكننا الإجابة على تلك الأسئلة البسيطة التي لا بد أن تظهر في خضم المعركة لأننا لا ندرك حتى أنهم قادمون.

لكن هذه الإجابات مهمة للغاية عندما لا تكون في غرفتك المكيفة أو تحت بطانيتك الناعمة. عندما ينكسر جسدك ويضرب ، عندما تواجه ألمًا مؤلمًا وتحدق في المجهول ، يدور عقلك ، وعندها تصبح هذه الأسئلة سامة. إذا لم تكن مستعدًا مسبقًا ، إذا سمحت لعقلك بالبقاء غير منضبط في بيئة من المعاناة الشديدة (لن تشعر بذلك ، لكنه خيار تتخذه كثيرًا) ، فإن الإجابة الوحيدة التي من المحتمل أن تحصل عليها العثور عليه هو الذي سيجعله يتوقف في أسرع وقت ممكن.

لا أعرف.

لقد غيّر أسبوع الجحيم كل شيء بالنسبة لي. لقد سمح لي أن يكون لدي عقلية الاشتراك في هذا السباق الذي مدته 24ساعة مع إشعار أقل من أسبوع لأنك خلال أسبوع الجحيم تعيش كل مشاعر الحياة ، كل الارتفاعات والانخفاضات ، في ستة أيام. في 130ساعة ، تكسب عقودًا من الحكمة. لهذا السبب كان هناك انقسام بين التوأمين بعد أن مر ماركوس بـ .BUD / Sلقد اكتسب نوعًا من المعرفة الذاتية التي لا يمكن أن تأتي إلا من الانهيار إلى لا شيء والعثور على المزيد في الداخل. لم يستطع مورغان التحدث بهذه اللغة حتى تحملها لنفسه.

بعد أن نجوت من أسبوعين من الجحيم والمشاركة في ثلاثة ، كنت متحدثًا أصليًا. كان أسبوع الجحيم في المنزل. لقد كان أعدل مكان زرته في هذا العالم. لم تكن هناك تطورات موقوتة. لم يكن هناك أي شيء متدرج ولم تكن هناك جوائز. لقد كانت حربًا شاملة ضدي ، وهذا هو بالضبط المكان الذي وجدت فيه نفسي مرة أخرى عندما تم تخفيضي إلى أدنى مستوى على الإطلاق في هوسبيتاليتي بوينت.

لماذا؟! لماذا مازلت تفعل هذا بنفسك يا !؟ Goggins

صرخت: "لأنك عاهرة قاسية".

كانت الأصوات في رأسي مخترقة للغاية ، وكان عليّ أن أعيد عضها بصوت عالٍ. كنت على شيء. شعرت ببناء الطاقة على الفور ، حيث أدركت أن الاستمرار في القتال كان معجزة في حد ذاته. إلا أنها لم تكن معجزة. لم يأت الله

أسفل وبارك في مؤخرتي. انا فعلت هذا! واصلت الذهاب عندما كان يجب أن أستقيل قبل خمس ساعات. أنا السبب في أنه لا يزال لدي فرصة. وتذكرت شيئًا آخر أيضًا. لم تكن هذه هي المرة الأولى التي أقوم فيها بمهمة تبدو مستحيلة. لقد قمت بتسريع وتيرتي. كنت ما زلت أسير ، لكنني لم أعد أسير أثناء النوم. كانت لدي حياة! ظللت أتعمق في الماضي ، في جرة ملفات تعريف الارتباط الخيالية الخاصة بي.

تذكرت عندما كنت طفلاً ، بغض النظر عن مدى سوء حياتنا ، كانت والدتي تكتشف دائمًا طريقة لتخزين جرة ملفات تعريف الارتباط الخاصة بنا. كانت تشتري بسكويت الويفر و Oreosو Pepperidge Farm Milanosو ، !Chips Ahoyوكلما ظهرت مع مجموعة جديدة من ملفات تعريف الارتباط ، كانت ترميها في جرة واحدة. بإذنها ، يمكننا اختيار واحد أو اثنين في المرة الواحدة. كان مثل البحث عن كنز صغير. أتذكر فرحة إلقاء قبضتي في تلك الجرة ، متسائلاً عما سأجده ، وقبل أن أحشر ملف تعريف الارتباط في فمي ، كنت دائمًا أستغرق وقتًا في الإعجاب به أولاً ، خاصةً عندما انفصلنا في البرازيل. كنت أقلبها في يدي وأقول صلاة الشكر الصغيرة الخاصة بي. عاد إليّ الشعور بأنني ذلك الطفل ، المحبوس في لحظة امتنان لهدية بسيطة مثل ملف تعريف الارتباط. شعرت به بشكل عميق ، واستخدمت هذا المفهوم لحشو نوع جديد من ملفات تعريف الارتباط. داخلها كانت كل انتصاراتي السابقة.

مثل الوقت الذي اضطررت فيه إلى الدراسة ثلاث مرات أكثر من أي شخص آخر خلال سنتي الأخيرة في المدرسة الثانوية فقط للتخرج. كان ذلك ملف تعريف ارتباط. أو عندما اجتزت اختبار ASVABكطالب كبير ثم مرة أخرى للدخول إلى .BUD / Sاثنين من ملفات تعريف الارتباط الأخرى. تذكرت إنزال أكثر من مائة جنيه في أقل من ثلاثة أشهر ، قهرًا خوفي من الماء ، وتخرجت BUD / S في الجزء العلوي من صفي ، وحصلت على لقب رجل الشرف في مدرسة Army Ranger(المزيد عن ذلك قريبًا).

كل هذه كانت ملفات تعريف الارتباط محملة بقطع الشوكولاتة.

لم تكن هذه مجرد ذكريات الماضي. لم أكن أتصفح ملفات ذاكرتي فحسب ، بل استفدت بالفعل من الحالة العاطفية التي شعرت بها خلال تلك الانتصارات ، وبذلك تمكنت من الوصول إلى جهازي العصبي الودي مرة أخرى. سيطر الأدرينالين لدي ، وبدأ الألم يتلاشى بدرجة كافية ، وتسارعت وتيرتي. بدأت في تأرجح ذراعي وإطالة خطوتي. كانت قدمي المكسورتين لا تزالان في حالة من الفوضى الدموية ، ومليئة بالبثور ، وأظافر أصابع القدم تقشر كل إصبع قدم تقريبًا ، لكنني ظللت أقوم بالضرب ، وسرعان ما كنت أنا من ركض المتسابقين بتعابير مؤلمة بينما كنت أتسابق على مدار الساعة.

منذ ذلك الحين ، أصبح ملف تعريف الارتباط مفهومًا استخدمته كلما احتجت إلى تذكير بمن أنا وما يمكنني فعله. لدينا جميعًا وعاء بسكويت بالداخل

لنا ، لأن الحياة ، على ما هي عليه ، كانت دائمًا تختبرنا. حتى لو كنت تشعر بالإحباط وتهزمك الحياة الآن ، فأنا أضمن أنه يمكنك التفكير في وقت أو اثنين عندما تغلبت على الصعاب وتذوق النجاح. لا يجب أن يكون انتصارًا كبيرًا أيضًا.

يمكن أن يكون شيئًا صغيرًا.

أعلم أننا جميعًا نريد النصر كله اليوم ، لكن عندما كنت أعلم نفسي القراءة ، سأكون سعيدًا عندما أفهم كل كلمة في فقرة واحدة. كنت أعلم أنه لا يزال أمامي طريق طويل لأقطعه للانتقال من مستوى القراءة في الصف الثالث إلى المستوى الثانوي في المدرسة الثانوية ، ولكن حتى فوز صغير كهذا كان كافيًا لإبقائي مهتمًا بالتعلم والعثور على المزيد في داخلي. لا تخسر مائة جنيه في أقل من ثلاثة أشهر دون أن تفقد خمسة أرطال في الأسبوع أولاً. كانت تلك الأرطال الخمسة الأولى التي فقدتها إنجازًا صغيرًا ، ولا يبدو الأمر كثيرًا ، لكن في ذلك الوقت كان دليلًا على أنني أستطيع أن أفقد وزني وأن هدفي ، مهما كان بعيد الاحتمال ، لم يكن مستحيلاً!

المحرك في سفينة الصواريخ لا ينطلق بدون شرارة صغيرة أولاً. نحتاج جميعًا إلى شرارات صغيرة وإنجازات صغيرة في حياتنا لتغذية الإنجازات الكبيرة. فكر في إنجازاتك الصغيرة على أنها إشعال. عندما تريد نارًا ، لا تبدأ بإضاءة جذع كبير. تقوم بجمع بعض شعر الساحرة -كومة صغيرة من القش أو بعض العشب الجاف الميت. أنت تضيء ذلك ، ثم تضيف أعوادًا صغيرة وأعوادًا أكبر قبل أن تطعم جذع الشجرة في النار. لأنها الشرارات الصغيرة ، التي تبدأ حرائق صغيرة ، والتي في نهاية المطاف تولد حرارة كافية لحرق الغابة اللعينة بأكملها.

إذا لم يكن لديك أي إنجازات كبيرة للاستفادة منها حتى الآن ، فليكن. انتصاراتك الصغيرة هي ملفات تعريف الارتباط الخاصة بك ، وتأكد من تذوقها. نعم ، لقد كنت صعبًا على نفسي عندما نظرت في مرآة المساءلة ، لكنني أيضًا أثنت على نفسي كلما تمكنت من المطالبة بفوز صغير ، لأننا جميعًا بحاجة إلى ذلك ، وقليل جدًا منا يأخذ الوقت للاحتفال بنجاحاتنا. بالتأكيد ، في الوقت الحالي ، قد نستمتع بها ، لكن هل ننظر إليها مرة أخرى ونشعر بالفوز مرارًا وتكرارًا؟ ربما يبدو هذا نرجسيًا بالنسبة لك. لكنني لا أتحدث عن الهراء عن أيام المجد هنا. أنا لا أقترح عليك الزحف إلى مؤخرتك وإثارة الملل لأصدقائك بكل قصصك حول ما اعتدت أن تكون عليه. لا أحد يريد أن يسمع هذا القرف. أنا أتحدث عن الاستفادة من النجاحات السابقة لتزويدك بالنجاحات الجديدة والأكبر. لأنه في خضم المعركة ، عندما يصبح الهراء حقيقيًا ، نحتاج إلى استلهام الأفكار للتغلب على الإرهاق والاكتئاب والألم والبؤس. نحن بحاجة إلى إشعال مجموعة من الحرائق الصغيرة لنصبح الجحيم اللعين.

لكن البحث في وعاء ملفات تعريف الارتباط عندما تسير الأمور جنوبًا يتطلب التركيز والتصميم لأن الدماغ في البداية لا يريد الذهاب إلى هناك. إنه يريد تذكيرك بأنك تعاني وأن هدفك مستحيل. إنه يريد أن يمنعك حتى يتمكن من إيقاف الألم. كانت تلك الليلة في سان دييغو أصعب ليلة في حياتي جسديًا. لم أشعر قط بهذا الانكسار ، ولم تكن هناك أرواح لأخذها. لم أكن أتنافس على كأس. لم يكن هناك أحد يقف في طريقي. كل ما كان عليّ الاعتماد عليه لأستمر في المضي قدمًا هو أنا.

أصبح وعاء ملفات تعريف الارتباط بنك الطاقة الخاص بي. كلما كان الألم شديدًا ، كنت أتعمق فيه وأخذت لدغة. لم يختف الألم أبدًا ، لكنني شعرت به فقط على شكل موجات لأن عقلي كان مشغولاً بخلاف ذلك ، مما سمح لي بإغراق الأسئلة البسيطة وتقليص الوقت. أصبحت كل لفة لفة انتصار ، احتفالاً بملف تعريف ارتباط مختلف ، ونار صغيرة أخرى. ميل واحد وثمانون أصبح اثنان وثمانين ، وبعد ساعة ونصف كنت في التسعينيات. كنت أركض تسعين ميلاً دون تدريب! من يفعل هذا القرف؟ بعد ساعة كنت في الخامسة والتسعين ، وبعد ما يقرب من تسعة عشر ساعة من الجري دون توقف تقريبًا ، فعلت ذلك! لقد ضربت مائة ميل! أم كنت أنا؟ لم أستطع التذكر ، لذلك ركضت دورة أخرى للتأكد.

بعد أن ركضت 101ميلاً ، انتهى السباق أخيرًا ، ترنحت إلى كرسي الحديقة الخاص بي ووضعت كيت معطفًا مموهًا على جسدي بينما كنت أرتجف في الضباب.
سكب البخار علي. كانت رؤيتي غير واضحة. أتذكر أنني شعرت بشيء دافئ على ساقي ، ونظرت إلى أسفل ورأيت أنني أتبول الدم مرة أخرى. كنت أعرف ما الذي سيحدث بعد ذلك ، لكن Port-a-potties كانت على بعد حوالي أربعين قدمًا ، والتي قد تكون أيضًا أربعين ميلاً ، أو 4000. حاولت النهوض ، لكنني شعرت بدوار شديد وانهارت إلى ذلك الكرسي ، وهو جسم غير متحرك مستعد لقبول الحقيقة المحتومة بأنني كنت على وشك أن أتخلى عن نفسي. كان الوضع أسوأ بكثير هذه المرة. تم تلطيخ مؤخرتي وأسفل ظهري بالكامل بالبراز الدافئ.

عرفت كيت كيف تبدو حالة الطوارئ. ركضت بسرعة إلى تويوتا كامري الخاصة بنا ودعمت السيارة على الربوة العشبية بجانبي. كانت ساقاي متصلبتين مثل الأحافير المتجمدة في الحجر ، واتكأت عليها لتنزلق إلى المقعد الخلفي. كانت محمومة خلف عجلة القيادة وأرادت اصطحابي مباشرة إلى غرفة الطوارئ ، لكنني أردت العودة إلى المنزل.

كنا نعيش في الطابق الثاني من مجمع سكني في تشولا فيستا ، واتكأت على ظهرها وذراعيّ حول رقبتها وهي تقودني إلى هذا الدرج. لقد وازنتني مقابل الجص وهي تفتح الباب لنا

شقة. اتخذت خطوات قليلة في الداخل قبل أن أفقد الوعي.

جئت على أرضية المطبخ بعد بضع دقائق. كان ظهري لا يزال ملطخًا بالقذارة ، وفخذي ملطختان بالدم والبول. كانت قدمي متقرحة ونزفت من اثني عشر مكانًا. كانت سبعة من أظافري العشرة تتدلى بشكل فضفاض ، متصلة فقط بعلامات من الجلد الميت. كان لدينا مزيج من حوض الاستحمام والدش ، وقد حصلت على الدش قبل مساعدتي في الزحف نحو الحمام والصعود إلى حوض الاستحمام. أتذكر أنني كنت مستلقية هناك عارياً والدش ينهمر عليّ. ارتجفت ، وشعرت وكأنني موت ، ثم بدأت في التبول مرة أخرى.

لكن بدلاً من الدم أو البول ، بدا ما يخرج مني مثل الصفراء السميكة.

صعدت كيت إلى القاعة لتطلب أمي من الخوف. لقد شاركت في السباق مع صديقة لها كانت طبيبة. عندما سمع أعراضي ، اقترح الطبيب أنني قد أكون في حالة فشل كلوي وأنني بحاجة للذهاب إلى غرفة الطوارئ على الفور. أغلقت كيت المكالمة ، واقتحمت الحمام ، ووجدتني مستلقية على جانبي الأيسر ، في وضع الجنين.

"نحن بحاجة إلى إيصالك إلى IER الآن ، ديفيد!"

ظلت تتحدث ، تصرخ ، تبكي ، تحاول الوصول إلي من خلال الضباب ، وسمعت معظم ما قالته ، لكنني كنت أعرف أنه إذا ذهبنا إلى المستشفى ، فسوف يعطونني مسكنات للألم ولم أرغب في إخفاء ذلك ألم. لقد أنجزت للتو أكثر إنجاز مذهل في حياتي كلها. كان الأمر أصعب من أسبوع الجحيم ، وكان أكثر أهمية بالنسبة لي من أن أصبح جنديًا خاصًا ، وأكثر تحديًا من عملي في العراق لأنني هذه المرة فعلت شيئًا لست متأكدًا من أن أي شخص قد فعله من قبل. ركضت 101 ميلاً بدون أي تحضير.

علمت حينها أنني كنت سأبيع نفسي على المكشوف. كان هناك مستوى جديد تمامًا من الأداء للاستفادة منه. يمكن لجسم الإنسان أن يتحمل ويحقق جحيمًا أكثر بكثير مما يعتقد معظمنا أنه ممكن ، وأن كل شيء يبدأ وينتهي في العقل. لم تكن هذه نظرية. لم يكن شيئًا قرأته في كتاب لعنة. لقد جربته مباشرة في هوسبيتاليتي بوينت.

هذا الجزء الأخير. هذا الألم والمعاناة. كان هذا حفل تذكاري. لقد ربحت هذا. كان هذا تأكيدًا على أنني أتقن عقلي -على الأقل لفترة قصيرة -وأن ما أنجزته للتو كان شيئًا مميزًا. بينما كنت مستلقية هناك ، ملتفًا في حوض الاستحمام ، أرتجف في وضعية الجنين ، مستمتعًا بالألم ، فكرت في شيء آخر أيضًا. إذا كان بإمكاني الركض 101 ميل بدون تدريب ،

تخيل ما يمكنني فعله بقليل من التحضير.



التحدي رقم 6

جرد جرة ملفات تعريف الارتباط الخاصة بك. قم بفتح دفتر يومياتك مرة أخرى. اكتب كل شيء. تذكر ، هذه ليست نزهة لطيفة في غرفة تذكاراتك الشخصية. لا تكتفي فقط بتدوين قائمة النتائج الخاصة بإنجازك. قم بتضمين عقبات الحياة التي تغلبت عليها أيضًا ، مثل الإقلاع عن التدخين أو التغلب على الاكتئاب أو التلعثم. أضف تلك المهام الصغيرة التي فشلت فيها في وقت سابق من حياتك ، لكنك حاولت مرة أخرى للمرة الثانية أو الثالثة ونجحت في النهاية. اشعر بما كان عليه الأمر للتغلب على تلك الصراعات وأولئك المعارضين والفوز. ثم اذهب إلى العمل.

ضع أهدافًا طموحة قبل كل تمرين ودع الانتصارات السابقة تنقلك إلى أفضل النتائج الشخصية الجديدة. إذا كان الأمر يتعلق بالجري أو ركوب الدراجة ، فخصص بعض الوقت للقيام بعمل متقطع وتحدي نفسك للتغلب على أفضل مسافة ميل. أو ببساطة حافظ على أقصى معدل لضربات القلب لمدة دقيقة كاملة ، ثم دقيقتين. إذا كنت في المنزل ، ركز على تمارين السحب أو تمارين الضغط. افعل أكبر عدد ممكن في دقيقتين. ثم حاول التغلب على أفضل ما لديك. عندما يضربك الألم ويحاول منعك من الوصول إلى هدفك ، اغمر قبضة يدك ، واسحب ملف تعريف الارتباط ، واتركه يغذيك!

إذا كنت تركز بشكل أكبر على النمو الفكري ، درب نفسك على الدراسة بجد ولفترة أطول من أي وقت مضى ، أو اقرأ عددًا قياسيًا من الكتب في شهر معين.
يمكن أن يساعدك جرة ملفات تعريف الارتباط هناك أيضًا. لأنه إذا قمت بإجراء هذا التحدي بشكل صحيح وتحدي نفسك حقًا ، فستصل إلى نقطة في أي تمرين حيث يبدأ الألم أو الملل أو الشك الذاتي ، وستحتاج إلى الدفع للخلف لتجاوزه. علبة ملفات تعريف الارتباط هي طريقتك المختصرة للتحكم في عملية التفكير الخاصة بك. استخدمه بهذه الطريقة! النقطة هنا ليست أن تجعل نفسك تشعر وكأنك بطل من أجل اللعنة. إنها ليست جلسة صيحة لي. يجب أن تتذكر ما هو بدس الذي أنت عليه حتى تتمكن من استخدام هذه الطاقة للنجاح مرة أخرى في خضم المعركة!

انشر ذكرياتك والنجاحات الجديدة التي غذتها على وسائل التواصل الاجتماعي ، وقم بتضمين الوسوم: #cookiejar. #canthurtme

الفصل السابع

-7أقوى سلاح

بعد سبع وعشرين ساعة من تذوق الألم الشديد والمرضي والاستمتاع بأعظم إنجازاتي حتى الآن ، عدت إلى مكتبي صباح يوم الاثنين. كان SBG هو الضابط المسؤول عني ، وقد حصلت على إذنه ، وكل عذر معروف ، لأخذ إجازة لبضعة أيام. بدلًا من ذلك ، انتفخت ، متورمة ومؤلمة وبائسة ، سحبت نفسي من الفراش ، وذهبت إلى العمل ، وفي وقت لاحق من ذلك الصباح اتصلت بكريس كوستمان.

كنت أتطلع إلى هذا. تخيلت نغمة المفاجأة اللطيفة في صوته ، بعد أن سمعت أنني قد قبلت التحدي وركضت 101 ميلاً في أقل من أربع وعشرين ساعة. ربما كان هناك بعض الاحترام الذي طال انتظاره لأنه قام بدخولي إلى مسؤول بادواتر. بدلاً من ذلك ، ذهبت مكالمتي إلى البريد الصوتي. تركت له رسالة مهذبة لم يعدها أبدًا ، وبعد يومين تركت له بريدًا إلكترونيًا.

كيف حالك يا سيدي؟ ركضت مسافة المائة ميل اللازمة للتأهل في 18 ساعة و 56 دقيقة ... أود أن أعرف الآن ما الذي يجب أن أفعله للوصول إلى Badwater ... حتى نتمكن من البدء في جمع الأموال لمؤسسة [Warrior Special Operations] شكرًا لك مرة أخرى...

جاء رده في اليوم التالي ، وألقى بي بعيدًا.

تهانينا على إنجازك لمسافة مائة ميل. لكن هل توقفت بالفعل بعد ذلك؟ الهدف من حدث مدته 24 ساعة هو أن يستمر لمدة أربع وعشرين ساعة ...
على أي حال ... ترقبوا الإعلان الذي يمكنك تقديمه ... السباق سيكون من 24 إلى 26 يوليو.

أطيب التحيات،

كريس كوستمان

لا يسعني إلا أن تأخذ إجابته على محمل شخصي. في يوم أربعاء اقترح أن أجري مائة ميل في أربع وعشرين ساعة ذلك السبت. لقد أنجزته في وقت أقل مما كان مطلوبًا ، وما زال غير معجب؟ Kostman كان من قدامى المحاربين

سباقات فائقة ، لذلك كان يعلم أن خلفي كان هناك عشرات من حواجز الأداء وعتبات الألم التي قمت بتحطيمها. من الواضح أن أياً من هذا لم يكن يعني الكثير بالنسبة له.

لقد هدأت لمدة أسبوع قبل أن أكتب له مرة أخرى ، وفي هذه الأثناء نظرت في السباقات الأخرى لتعزيز سيرتي الذاتية. كان هناك عدد قليل جدًا من المتوفرين في أواخر العام. لقد وجدت خمسين ميلًا في كاتالينا ، لكن الأرقام الثلاثة فقط هي التي ستثير إعجاب رجل مثل كوستمان. بالإضافة إلى ذلك ، لقد مر أسبوع كامل منذ يوم سان دييغو وكان جسدي لا يزال يمارس الجنس بشكل كبير. لم أكن قد ركضت ثلاثة أقدام منذ أن أنهيت الميل .101ومض إحباطي بالمؤشر أثناء صياغة دحض.

شكرا على مراسلتي مرة أخرى. أرى أنك تستمتع بالحديث عن بقدر ما أفعل. السبب الوحيد الذي يجعلني ما زلت أزعجك هو أن هذا السباق والسبب وراءه مهم ... إذا كان لديك أي سباقات تأهيلية أخرى تعتقد أنني يجب أن أفعلها ، فيرجى إخبارنا ... شكرًا لإخباري بأنني من المفترض لتشغيل أربع وعشرين ساعة كاملة. في المرة القادمة سأكون متأكدا من القيام بذلك.

استغرق الأمر أسبوعًا آخر كاملًا للرد ، ولم يقدم الكثير من الأمل ، لكنه على الأقل سخر من ذلك.

أهلا ديفيد،

إذا كان بإمكانك إجراء المزيد من الالتراس من الآن وحتى 24-3يناير ، فستكون فترة التقديم رائعة. إذا لم يكن الأمر كذلك ، فقم بإرسال أفضل طلب ممكن خلال النافذة من 3إلى 24يناير (كانون الثاني) وتجاوز أصابعك.

شكرا على حماسكم ،

كريس

في هذه المرحلة ، بدأت أحب كريس كوستمان أفضل بكثير من فرصي في الدخول إلى .Badwaterما لم أكن أعرفه ، لأنه لم يذكره مطلقًا ، هو أن كوستمان كان واحدًا من خمسة أشخاص في لجنة القبول في بادواتر ، والتي تراجع أكثر من 1000 طلب سنويًا. يسجل كل قاض كل طلب ، وبناءً على درجاتهم التراكمية ، يحصل أفضل تسعين متقدمًا على الجدارة. من أصوات ذلك ، كانت سيرتي الذاتية ضعيفة ولن تتصدع لأعلى تسعين. من ناحية أخرى ، كان كوستمان يحمل عشرة أوراق جامحة في جيبه الخلفي. كان بإمكانه أن يضمن لي مكانًا بالفعل ، لكنه استمر في الدفع لسبب ما

أنا. مرة أخرى ، يجب أن أثبت نفسي بما يتجاوز الحد الأدنى من المعايير للحصول على هزة عادلة. لكي أصبح SEAL ، كان علي التعامل مع ثلاثة أسابيع من الجحيم ، والآن ، إذا أردت حقًا تشغيل Badwater وجمع الأموال للعائلات المحتاجة ، فسوف يتعين علي إيجاد طريقة لجعل طلبي مضادًا للرصاص.

استنادًا إلى رابط أرسله مع رده ، وجدت أنه من المقرر أن يكون هناك سباق ألترا آخر قبل موعد تقديم طلب Badwater. كان يسمى Hurt 100 ، والاسم لم يكذب. واحدة من أصعب سباقات الممرات التي يبلغ طولها 100 ميل في العالم ، تم وضعها في غابة مطيرة ثلاثية المظلة في جزيرة أواهو. لعبور خط النهاية ، يجب أن أجري لأعلى ولأسفل 24500 قدم رأسية. هذا بعض الهراء في جبال الهيمالايا. حدقت في ملف تعريف السباق. كانت كلها طفرات حادة وغوص عميق. بدا الأمر وكأنه مخطط كهربية القلب غير المنتظم. لم أستطع فعل هذا السباق باردًا. لا توجد طريقة لإنهائها دون بعض التدريب على الأقل ، لكن بحلول أوائل ديسمبر كنت لا أزال أعاني من ألم شديد لدرجة أن صعود الدرج إلى شقتي كان بمثابة تعذيب خالص.

في عطلة نهاية الأسبوع التالية ، قمت بتكبير الطريق السريع 15 إلى فيغاس لماراثون لاس فيجاس. لم يكن ذلك حافزًا للحظة. قبل شهور من سماعي كلمات "سان دييغو يومًا واحدًا" ، كنت أنا وكيت ، وأمي ، قد وضعنا دائرة حول الخامس من كانون الأول (ديسمبر) في تقاويمنا. كان عام 2005 ، أول عام بدأ فيه ماراثون لاس فيجاس في قطاع غزة ، وأردنا أن نكون جزءًا من هذا القرف. باستثناء أنني لم أتدرب على ذلك مطلقًا ، فقد حدث سان دييغو يومًا واحدًا ، وبحلول الوقت الذي وصلنا فيه إلى فيجاس لم يكن لدي أي أوهام بشأن مستوى لياقتي. حاولت الركض في الصباح قبل مغادرتنا ، لكنني ما زلت أعاني من كسور إجهاد في قدمي ، وكانت أوتار الإنسي متذبذبة ، وحتى أثناء لفها بضمادة خاصة وجدت أنها يمكن أن تثبت كاحلي ، لم أستطع الاستمرار لفترة أطول من ربع ميل. لذلك لم أخطط للجري لأننا وصلنا إلى Casino & Resort Mandalay Bay في يوم السباق.

كان صباحا جميلا. كانت الموسيقى تنبض بالحيوية ، وكان هناك الآلاف من الوجوه المبتسمة في الشارع ، وكان هواء الصحراء النظيف يبعث على البرودة ، وكانت الشمس مشرقة.
لم تتحسن ظروف الجري كثيرًا ، وكانت كيت مستعدة للذهاب. كان هدفها كسر خمس ساعات ، وللمرة شعرت بالرضا لكوني مشجعة. كانت أمي تخطط دائمًا للسير على الأقدام ، واعتقدت أنني سوف أتجول معها لأطول فترة ممكنة ، ثم أوقف سيارة أجرة إلى خط النهاية وأهتف سيداتي على الشريط.

تواصلنا نحن الثلاثة مع الجماهير عندما دقت الساعة السابعة صباحًا ، وركب أحدهم الميكروفون لبدء العد التنازلي الرسمي. "عشرة ... تسعة ... ثمانية ..." عندما اصطدم بواحد ، بدا قرن ، ومثل كلب بافلوف ، نقر شيء ما بداخلي. ما زلت لا أعرف ما كان عليه. ربما قللت من قدر روحي التنافسية.

ربما كان ذلك لأنني كنت أعرف أن فقمات البحرية كان من المفترض أن تكون أصعب اللعين في العالم. كان من المفترض أن نجري على أرجل مكسورة وأقدام مكسورة. أو هكذا ذهبت الأسطورة التي اشتريتها منذ فترة طويلة. مهما كان الأمر ، حدث شيء ما وآخر شيء أتذكره عندما رأيت صدى البوق في الشارع كان صدمة وقلقًا حقيقيًا على وجوه كيت ووالدتي بينما كنت أتحرك في الجادة وبعيدًا عن الأنظار.

كان الألم شديدًا خلال ربع الميل الأول ، ولكن بعد ذلك سيطر الأدرينالين. ضربت علامة الميل الأول في الساعة 7:10 وواصلت الركض كما لو كان الأسفلت يذوب خلفي. بعد عشرة كيلومترات من السباق ، كان وقتي حوالي ثلاثة وأربعين دقيقة. هذا أمر قوي ، لكنني لم أركز على الساعة لأنني بالنظر إلى ما شعرت به في اليوم السابق ، كنت لا أزال في حالة عدم تصديق أنني قد ركضت بالفعل لمسافة 6.2 ميل!

كان جسدي مكسورًا. كيف حدث هذا؟ معظم الناس في حالتي لديهم كلا القدمين في قوالب ناعمة ، وهنا كنت أجري ماراثونًا!

وصلت إلى الميل الثالث عشر ، نقطة المنتصف ، وشاهدت الساعة الرسمية. نصها ، "1:35:55." لقد قمت بالحسابات وأدركت أنني كنت أبحث عن التأهل لماراثون بوسطن ، لكنني كنت على وشك الحدوث. من أجل التأهل في فئتي العمرية ، كان علي أن أنهي السباق في أقل من 3:10:59. ضحكت في حالة عدم تصديق وضربت كوبًا ورقيًا من جاتوريد. في أقل من ساعتين ، انقلبت المباراة ، وربما لن أحصل على هذه الفرصة مرة أخرى. لقد رأيت الكثير من الموت بحلول ذلك الوقت - في حياتي الشخصية وفي ساحة المعركة - كنت أعرف أن الغد ليس مضمونًا. كانت قبلي فرصة ، وإذا أعطيتني فرصة ، فسوف أكسر ذلك اللعين!

لم يكن الأمر سهلا. كنت أتصفح موجة الأدرينالين لأول ثلاثة عشر ميلاً ، لكنني شعرت بكل شبر من الشوط الثاني ، وعند 18 ميلاً ، اصطدمت بجدار. هذا موضوع شائع في سباق الماراثون ، لأن الميل الثامن عشر يكون عادة عندما تنخفض مستويات الجليكوجين لدى العداء ، وكنت أشعر بالضيق ، ورئتي تتصاعد. شعرت بساقي وكأنني أجري في رمال الصحراء العميقة. كنت بحاجة إلى التوقف وأخذ قسط من الراحة ، لكنني رفضت ، وبعد ميلين صعبين شعرت بالحيوية. وصلت إلى الساعة التالية عند الميل الثاني والعشرين. كنت لا أزال أبحث عن بوسطن ، على الرغم من أنني قد تراجعت ثلاثين ثانية عن وتيرتي ، وللتأهل ، يجب أن تكون الأميال الأربعة الأخيرة أفضل ما لدي.

لقد حفرت بعمق ، ورفعت فخذي عالياً ، وأطالت خطوتي. كنت رجلاً ممسوسًا عندما استدرت الزاوية الأخيرة واتجهت نحو خط النهاية في خليج ماندالاي. وتجمع الآلاف على الرصيف وهم يهتفون. هو - هي

كان كل شيء طمسًا جميلًا بالنسبة لي بينما كنت أركض إلى المنزل.

ركضت آخر ميلين لي بوتيرة أقل من سبع دقائق ، وأنهيت السباق في ما يزيد قليلاً عن 3:08 ، وتأهلت إلى بوسطن. في مكان ما في شوارع لاس فيجاس ، كانت زوجتي وأمي يتعاملان مع صراعاتهما ويتغلبان عليها حتى تنتهي أيضًا ، وبينما جلست على قطعة من العشب ، في انتظارهم ، فكرت في سؤال بسيط آخر لا يمكنني التخلص منه. لقد كان جديدًا ، ولم يكن قائمًا على الخوف ، أو ارتفاع الألم ، أو الحد من نفسه. هذا واحد بدا مفتوحا.

ما الذي أستطيع فعله؟

دفعني تدريب SEAL إلى حافة الهاوية عدة مرات ، ولكن كلما ضربتني ، ظهرت لأخذ ضربة أخرى. جعلتني هذه التجربة صعبة ، لكنها أيضًا جعلتني أرغب في المزيد من نفس الشيء ، ولم تكن الحياة اليومية لختم البحرية على هذا النحو. ثم جاءت سان دييغو ذات يوم ، والآن هذا. كنت قد أنهيت سباق الماراثون بوتيرة النخبة (لمحارب عطلة نهاية الأسبوع) عندما لم يكن لدي عمل حتى في المشي لمسافة ميل. كلاهما كانا مآثر جسدية لا تصدق ولا تبدو ممكنة. لكنهم حدثوا.

ما الذي أستطيع فعله؟

لم أستطع الإجابة على هذا السؤال ، لكن عندما نظرت حولي في خط النهاية في ذلك اليوم وفكرت في ما أنجزته ، أصبح من الواضح أننا جميعًا نترك الكثير من المال على الطاولة دون أن ندرك ذلك. نحن عادة نستقر بأقل من أفضل ما لدينا ؛ في العمل وفي المدرسة وفي علاقاتنا وفي الملعب أو في مضمار السباق. نحن نستقر كأفراد ، ونعلم أطفالنا أن يستقروا بأقل من أفضل ما لديهم ، وكل ذلك يتداعى ويندمج ويتكاثر داخل مجتمعاتنا ومجتمعنا ككل. نحن لا نتحدث عن عطلة نهاية أسبوع سيئة في فيجاس ، ولا مزيد من الأموال من نوع الخسارة من أجهزة الصراف الآلي أيضًا. في تلك اللحظة ، شعرت أن تكلفة فقدان الكثير من الامتياز في هذا العالم المتعثر إلى الأبد لا تُحصى بالنسبة لي ، وما زالت كذلك. لم أتوقف عن التفكير في الأمر منذ ذلك الحين.

***

جسديًا ، ارتدت من فيغاس في غضون أيام قليلة. يعني أنني عدت إلى طبيعتي الجديدة: التعامل مع نفس الألم الخطير الذي يمكن تحمله الذي كنت أعود إليه بعد يوم سان دييغو. كانت الأوجاع لا تزال موجودة حتى يوم السبت التالي ، لكنني انتهيت من فترة النقاهة. كنت بحاجة لبدء التدريب أو كنت سأفعل ذلك

تحترق على الدرب خلال ، Hurt 100ولن يكون هناك .Badwaterكنت أقرأ عن كيفية التحضير للألتراس وكنت أعلم أنه من الضروري الوصول إلى مئات الأميال من الأسابيع. كان لدي حوالي شهر واحد فقط لبناء قوتي وتحملي قبل يوم السباق في 14يناير.

لم تكن قدمي وساقتي قريبة من اليمين ، لذلك توصلت إلى طريقة جديدة لتثبيت كل من عظام قدمي وأوتاري. اشتريت إدخالات عالية الأداء ، وقمت بقصها لتتناسب مع نعل قدمي ، وقمت بربط كاحلي وكعبتي وساقتي السفلية بشريط ضغط. أدخلت أيضًا إسفينًا صغيرًا في الكعب في حذائي لتصحيح وضعي أثناء الجري وتخفيف الضغط.

بعد ما عانيت منه ، استغرق الأمر الكثير من الدعائم لجعلني أركض (تقريبًا) بدون ألم.

إن الحصول على مائة ميل من الأسابيع أثناء الاحتفاظ بوظيفة ثابتة ليس بالأمر السهل ، لكن هذا لم يكن عذرًا. أصبحت رحلتي التي تبلغ ستة عشر ميلاً إلى العمل من تشولا فيستا إلى كورونادو هي عملي المفضل. كان لدى Chula Vista شخصية منقسمة عندما كنت أعيش هناك. كان هناك قسم أجمل وأحدث من الطبقة الوسطى ، حيث عشنا ، والذي كان محاطًا بغابة إسمنتية من الشوارع الخطيرة والخطيرة. هذا هو الجزء الذي مررت به عند الفجر ، تحت الجسور العلوية للطرق السريعة ، وبجانب خلجان شحن .Home Depotلم تكن هذه نسخة الكتيب السياحي الخاص بك لمدينة سان دييغو المشمسة.

لقد شممت عوادم السيارات والقمامة المتعفنة ، ورصدت فئرانًا انزلاقية ، وتفاديت مخيمات المشردين التي لا نوم لها قبل الوصول إلى ، Imperial Beachحيث التقطت مسار الدراجة Silver Strandالذي يبلغ طوله سبعة أميال. كانت تتجه جنوبًا إلى ما وراء فندق كورونادو التاريخي ، وفندق ديل كورونادو مطلع القرن ، ومجموعة من أبراج الشقق الفاخرة التي تطل على نفس الشريط العريض من الرمال الذي تشاركه قيادة الحرب الخاصة البحرية ، حيث أمضيت اليوم في القفز من الطائرات وإطلاق النار. البنادق. كنت أعيش أسطورة ، Navy SEALفي محاولة لإبقائها حقيقية!

ركضت هذا الامتداد الذي يبلغ طوله ستة عشر ميلاً ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع. في بعض الأيام كنت أركض إلى المنزل أيضًا ، وفي أيام الجمعة أضفت ركضًا صاخبًا. داخل كيس الراديو الخاص بكيس الإصدار القياسي الخاص بي ، قمت بزلق اثنين من الأوزان التي يبلغ وزنها 25رطلاً وركضت محملة بالكامل لما يصل إلى عشرين ميلاً لبناء قوة رباعية. أحببت الاستيقاظ في الخامسة صباحًا وبدء العمل بثلاث ساعات من تمارين الكارديو في البنك بالفعل في حين أن معظم زملائي في الفريق لم ينتهوا من قهوتهم. لقد أعطاني ميزة ذهنية ، وإحساسًا أفضل بالوعي الذاتي ، وكثيرًا من الثقة بالنفس ، مما جعلني مدرب SEALأفضل. هذا ما سيفعله لك الاستيقاظ عند الفجر وإخماده. يجعلك أفضل في جميع جوانب حياتك.

خلال أول أسبوع عملي حقيقي من التدريب ، ركضت سبعة وسبعين ميلاً. في الأسبوع التالي ، ركضت 109أميال ، بما في ذلك 12ميلًا في يوم عيد الميلاد.

في الأسبوع التالي ، دفعته إلى ، 111.5بما في ذلك مسافة تسعة عشر ميلاً في يوم رأس السنة الجديدة ، وفي الأسبوع التالي تراجعت لتدلي بساقي ، لكنني ما زلت أقوم بركوب 56.5ميلاً. كل هذه كانت أميالاً على الطريق ، لكن ما كان لدي كان الخروج عبارة عن مسار ، ولم أركض على درب من قبل. كنت أقوم بضرب مجموعة ، لكنني لم أجري مسافة على مسار واحد مع تشغيل الساعة. كان Hurt 100 عبارة عن دورة حلبة بطول عشرين ميلاً ، وقد سمعت أن شريحة ضئيلة فقط من أولئك الذين يبدأون السباق ينهون جميع الدورات الخمس. كانت هذه فرصتي الأخيرة لملء سيرتي الذاتية في Badwater. كان لدي الكثير من الركوب على نتيجة ناجحة ، وكان هناك الكثير عن السباق ، وعن الجري الفائق ، ما زلت لا أعرف.

	AM	NOON	PM
WEEK 3 TOTAL=1115	WEEK 3		
MON 26 DEC	15 MILES		
TOTAL: 15m			
TUE 27 DEC	20.0 MILES	FIRST DAY NEW SHOES	
TOTAL: 20m			
WED 28 DEC		14.0 MILES	
TOTAL: 14m			
THU 29 DEC		11.0 MILES	
TOTAL: 11m			
FRI 30 DEC		16.5 MILES	
TOTAL: 16.5m			
SAT 31 DEC	11.4 MILES	4.6 MILES	
TOTAL: ~~[illegible]~~ 16.0m			
SUN 1 JAN	17.0 MILES		2.0 MI
TOTAL: 19.0m			
WEEK 3 TOTAL = 111.5 MILES			

سجل تدريب Hurt 100 Week 3

سافرت إلى هونولولو قبل بضعة أيام وقمت بتسجيل الدخول في فندق Halekoa ، وهو فندق عسكري حيث يقيم الموظفون الفعليون وقدامى المحاربين مع عائلاتهم عندما يأتون عبر المدينة. لقد درست الخرائط وعرفت الأساسيات عندما يتعلق الأمر بالتضاريس ، لكنني لم أرها عن قرب ، لذلك توجهت إلى مركز هاواي الطبيعي في اليوم السابق للسباق وحدقت في الجبال المخملية اليشم. كل ما استطعت رؤيته هو قطعة شديدة الانحدار من الأرض الحمراء تختفي في اللون الأخضر الكثيف. سرت في الدرب لمسافة نصف ميل ، لكن لم يكن هناك سوى مسافة بعيدة يمكنني المشي فيها. كنت أتناقص ، وكان الميل الأول صعودًا بشكل مستقيم. كل شيء بعد ذلك يجب أن يبقى لغزا لفترة أطول قليلا.

كانت هناك ثلاث محطات مساعدة فقط في مسار العشرون ميلًا ، وكان معظم الرياضيين يعتمدون على أنفسهم ويتعاملون مع نظامهم الغذائي. كنت لا أزال مبتدئًا ، ولم يكن لدي أدنى فكرة عما أحتاجه عندما يتعلق الأمر بالوقود. قابلت امرأة في الفندق الساعة 5:30 صباحًا في يوم السباق حيث كنا على وشك المغادرة. كانت تعرف أنني مبتدئ وسألت عما أحضرته معي لأواصل مسيرتي. لقد أريتها مخزوني الضئيل من المواد الهلامية ذات النكهة و CamelBak الخاص بي.

"لم تحضر حبوب الملح؟" سألت ، مصدومة. هزت كتفي. لم أكن أعرف ما هي حبوب الملح. سكبت مائة منهم في كفي. "خذ اثنين من هؤلاء ، كل ساعة. سوف يمنعونك من التشنج ."

"استلمت هذا." ابتسمت وهزت رأسها كما لو كانت ترى مستقبلي المضطرب.

كانت بداياتي قوية وشعرت بالارتياح ، لكن بعد فترة وجيزة من بدء السباق ، علمت أنني أواجه مسارًا متوحشًا. أنا لا أتحدث عن تباين الدرجة والارتفاع.
كنت أتوقع ذلك. كانت كل الصخور والجذور هي التي فاجأتني. كنت محظوظًا لأنها لم تمطر في غضون يومين لأن كل ما كان عليّ ارتدائه هو حذائي القياسي للركض ، والذي كان يحتوي على مداس صغير ثمين. ثم انكسر CamelBak الخاص بي عند الميل السادس.

تخلصت منه وواصلت الطرق ، لكن بدون مصدر للمياه ، كان علي الاعتماد على محطات المساعدة لترطيبها ، وكانت متباعدة على بعد أميال. لم يكن لدي حتى طاقم دعم (من واحد) حتى الآن. كانت كيت تقشعر لها الأبدان على الشاطئ ولم تكن تخطط للظهور إلا في وقت لاحق من السباق ، وكان ذلك خطأي. لقد حثتها على القدوم من خلال الوعد بإجازة ، وفي وقت مبكر من ذلك الصباح أصررت عليها

استمتع بهاواي واترك المعاناة لي. مع أو بدون ، CamelBakكانت عقليتي هي الانتقال من محطة إغاثة إلى محطة مساعدة وأرى ما سيحدث.

قبل بدء السباق ، سمعت أشخاصًا يتحدثون عن كارل ميلتزر. كنت قد رأيته يتمدّد ويدفئ. كان لقبه هو ، Speedgoat وكان يحاول أن يصبح أول شخص على الإطلاق يكمل السباق في أقل من أربع وعشرين ساعة. بالنسبة لبقيتنا ، كان هناك حد زمني يبلغ ستة وثلاثين ساعة. استغرقت اللفة الأولى أربع ساعات ونصف ، وشعرت أنني بخير بعد ذلك ، وهو ما كان متوقعًا بالنظر إلى كل الأيام الطويلة التي أمضيتها في التحضير ، لكنني كنت قلقًا أيضًا لأن كل لفة تتطلب صعودًا وهبوطًا بحوالي 5000رأسي قدم ، ومقدار التركيز الذي استغرقته للانتباه إلى كل خطوة حتى لا أدير كاحلي يزيد من التعب العقلي. في كل مرة يخدع فيها الوتر الإنسي أشعر وكأنه عصب خام يتعرض للرياح ، وكنت أعرف أن إحدى التعثرات يمكن أن تطوي كاحلي المتذبذب وتنهي عرقي. شعرت بهذا الضغط في كل لحظة ، ونتيجة لذلك ، أحرقت سعرات حرارية أكثر مما كنت أتوقع. كانت هذه مشكلة لأن لدي القليل جدًا من الوقود ، وبدون مصدر للمياه ، لا يمكنني الترطيب بشكل فعال.

بين اللفات ، استهلكت المياه ، ومع بطني بدأت الحلقة الثانية ، مع الركض البطيء إلى الجبال لمسافة ميل واحد ، و 800 قدم (أساسًا صعودًا بشكل مستقيم). هذا عندما بدأت تمطر. أصبح مسار الأرض الأحمر طينًا في غضون دقائق. كان نعل حذائي مغطى به وبقع مثل الزلاجات. انزلقت من خلال برك بركاني عميقة ، انزلقت إلى أسفل ، وانزلقت على صعود. كانت رياضة لكامل الجسم. لكن على الأقل كان هناك ماء. عندما كنت جافًا ، كنت أرفع رأسي للخلف ، وفتحت على مصراعيها ، وتذوق المطر ، الذي ترشح عبر غابة ثلاثية المظلة تفوح منها رائحة تعفن الأوراق والقذارة. غزت الهالة الوحشية للخصوبة أنفي ، وكل ما كنت أفكر فيه هو حقيقة أنني اضطررت إلى الجري أربع لفات أخرى!

في الميل الثلاثين ، أبلغ جسدي عن بعض الأخبار الإيجابية. أو ربما كان مظهرًا ماديًا لمجاملة مقلوبة؟ اختفى ألم الأوتار في كاحلي ... لأن قدمي كانت متورمة بدرجة كافية لتثبيت تلك الأوتار. هل كان هذا شيئًا جيدًا على المدى الطويل؟ ربما لا ، لكنك تأخذ ما يمكنك الحصول عليه في حلبة الترا ، حيث عليك أن تتدحرج مع كل ما ينقلك من ميل إلى ميل. في هذه الأثناء ، كانت عضلاتي الرباعية والعجول تتألم كما لو تم ضربهم بمطرقة ثقيلة. نعم ، لقد قمت بالكثير من الجري ، ولكن معظمها -بما في ذلك جولاتي السريعة -على أرض مسطحة في سان دييغو ، وليس على مسارات الغابة.

كانت كيت تنتظرني في الوقت الذي أكملت فيه اللفة الثانية ، وبعد أن أمضيت صباحًا من الاسترخاء على شاطئ ويكيكي ، شاهدت في رعب وأنا أتجسد من الضباب مثل زومبي من The Walking Dead. جلست وشربت أكبر قدر ممكن من الماء. بحلول ذلك الوقت ، انتشر الخبر أنه كان أول سباق درب لي.

هل سبق لك أن تعرضت لمضايقة علنية جدًا ، أو كنت في خضم يوم / أسبوع / شهر / عام سيئ ، ومع ذلك شعر الناس من حولك بأنهم ملزمون بالتعليق على مصدر إذلالك؟ ربما ذكروك بكل الطرق التي كان من الممكن أن تضمن بها نتيجة مختلفة تمامًا؟ الآن تخيل أنك تستهلك تلك السلبية ، ولكن عليك أن تركض ستين ميلًا إضافيًا في مطر الغاب المليء بالعرق فوقها. هل يبدو هذا مضحكا؟ نعم ، لقد كنت حديث السباق. حسنًا ، أنا وكارل ميلتزر.

لا أحد يستطيع تصديق أنه كان يطلق النار من أجل تجربة مدتها أقل من أربع وعشرين ساعة ، وكان من المحير أيضًا أن ألتقي بواحد من أكثر سباقات الدرب غدرًا على هذا الكوكب ، حيث تفتقر إلى الإمدادات وغير مستعدة ، مع عدم وجود سباقات درب تحت حزامي. في الوقت الذي بدأت فيه الحلقة الثالثة ، لم يكن هناك سوى أربعين رياضيًا ، من بين ما يقرب من مائة ، تركوا في السباق ، وبدأت في الجري مع رجل يدعى لويس إسكوبار. للمرة العاشرة سمعت الكلمات التالية:

"إذن هل هو أول سباق درب لك؟" سأل. أومأت. "لقد اخترت حقًا الخطأ ..."

قلت: "أنا أعلم".

"إنها مجرد تقنية ..."

"يمين. أنا أحمق سخيف. لقد سمعت هذا كثيرًا اليوم ."

قال: "هذا جيد ، نحن جميعًا مجموعة من الحمقى هنا ، يا رجل." سلمني زجاجة ماء. كان يحمل ثلاثة منهم. "خد هذا. سمعت عن CamelBak الخاص بك. "

نظرًا لكوني هذا السباق الثاني ، فقد بدأت أفهم إيقاع لعبة Ultra. إنها رقصة مستمرة بين المنافسة والصداقة الحميمة ، والتي ذكرتني بـ BUD / S. كنا أنا ولويس نتسابق على مدار الساعة وبعضنا البعض ، لكننا أردنا بعضنا البعض أن يصنعها. كنا فيها وحدنا ، معًا ، وكان على حق. كنا زوجين من الحمقى اللعين.

حل الظلام وتركنا في ليلة حالكة الظلام في الغابة. ركضنا جنبًا إلى جنب ، اندمج توهج المصابيح الأمامية لدينا وألقى ضوءًا أوسع ، ولكن بمجرد فصلنا كل ما استطعت رؤيته كان كرة صفراء ترتد على الطريق أمامي.

عدد لا يحصى من أسلاك التعثر -جذوع الساق العالية ، والجذور الزلقة ، والصخور الملفوفة بالحزاز -ظلت بعيدة عن الأنظار. انزلقت وتعثرت وسقطت ولعنت. كانت ضوضاء الغابة في كل مكان. لم يكن عالم الحشرات فقط هو الذي جذب انتباهي. في هاواي ، في جميع الجزر ، يعد صيد القوس للخنازير البرية في الجبال هواية رئيسية ، وغالبًا ما يترك الصيادون الرئيسيون ثيرانهم مقيدة بالسلاسل في الغابة لتطوير أنف للخنازير. سمعت كل تلك الثيران الجائعة تقرع وتزمجر ، وسمعت بعض الخنازير تصرخ أيضًا. شممت رائحة خوفهم وغضبهم ، تبولهم وقذرهم ، أنفاسهم الحامضة.

مع كل لحاء أو صرخة قريبة ، قفز قلبي وقفزت على التضاريس شديدة البقعة لدرجة أن الإصابة كانت احتمالًا حقيقيًا. خطوة واحدة خاطئة يمكن أن تدحرج مؤخرتي من السباق وخروجًا من المنافسة على Badwater. يمكنني أن أتخيل كوستمان وهو يسمع الأخبار ويومئ برأسه كما لو كان يعتقد أن الهراء سيحدث طوال الوقت. أنا أعرفه جيدًا الآن ، ولم يكن ليخرج أبدًا ، ولكن هكذا كان عقلي يعمل في ذلك الوقت. وفي جبال أواهو شديدة الانحدار والمظلمة ، زاد إجهادي من إجهادي. شعرت بأنني قريبة من الحد الأقصى المطلق ، ولكن لا يزال لدي أكثر من أربعين ميلاً لقطعها!

على الجانب الخلفي من المسار ، بعد هبوط تقني طويل في الغابة الرطبة المظلمة ، رأيت مصباحًا أماميًا آخر يدور أمامي في انقطاع على الطريق. كان العداء يتنقل في curlicues وعندما التقيت به استطعت أن أرى أنه كان عداءًا مجريًا التقيت به في سان دييغو اسمه Akos Konya. لقد كان أحد أفضل العدائين في الميدان في هوسبيتاليتي بوينت ، حيث قطع 134 ميلاً في أربع وعشرين ساعة. أحببت أكوس وكنت أحترمه بجنون. توقفت وشاهدته يتحرك في دوائر متصلة ، ويغطي نفس التضاريس مرارًا وتكرارًا. هل كان يبحث عن شيء ما؟ هل كان يهلوس؟

سألته: "أكوس" ، "أنت بخير يا رجل؟ هل تحتاج إلى بعض المساعدة؟"

"ديفيد ، لا! قال "لا ، أنا بخير". كانت عيناه عبارة عن صحون طائر البدر.
كان في حالة هذيان ، لكنني كنت بالكاد أعلق على نفسي ولم أكن متأكدًا مما يمكنني فعله من أجله بخلاف إخبار الموظفين في محطة المساعدة التالية بأنه كان يتجول في حالة ذهول. كما قلت ، هناك صداقة حميمة وهناك منافسة على حلبة الترا ، ولأنه لم يكن يعاني من ألم واضح ورفض مساعدتي ، كان علي أن أذهب إلى الوضع البربري. مع بقاء جولتين كاملتين ، لم يكن لدي خيار سوى الاستمرار في الحركة.

عدت مترنحة إلى خط البداية وسقطت على كرسيي ، في حالة ذهول. كان المكان مظلمًا مثل الفضاء ، وكانت درجة الحرارة تنخفض ، وكان المطر لا يزال ينخفض. كنت في أقصى حدود قدرتي ، ولم أكن متأكدًا من أنني أستطيع اتخاذ خطوة أخرى. شعرت أنني استنزفت 99في المائة من خزانتي ، على الأقل. كان ضوء الغاز الخاص بي مضاءً ، ومحركي يرتجف ، ومع ذلك كنت أعرف أنني يجب أن أجد المزيد إذا كنت سأنتهي من هذا السباق وأدخل نفسي إلى Badwater.

لكن كيف تدفع نفسك عندما يكون الألم هو كل ما تشعر به مع كل خطوة؟ عندما يكون الألم هو حلقة التغذية الراجعة التي تتخلل كل خلية في جسمك ، تتوسل إليك للتوقف؟ هذا أمر صعب لأن عتبة المعاناة تختلف من شخص لآخر.

ما هو عالمي هو الدافع للاستسلام. لتشعر وكأنك قدمت كل ما تستطيع ، وأن لك ما يبرر ترك الوظيفة.

الآن ، أنا متأكد من أنه يمكنك القول أن الأمر لا يتطلب الكثير بالنسبة لي لأصبح مهووسًا. ينتقد البعض مستوى شغفي ، لكنني لست منزعجًا من العقليات السائدة التي تميل إلى الهيمنة على المجتمع الأمريكي هذه الأيام ؛ تلك التي تخبرنا أن نواكب التدفق أو تدعونا لتعلم كيفية الحصول على المزيد بجهد أقل. اللعنة على هذا الاختصار الهراء. السبب في احتضان هواجسي الخاصة والمطالبة والرغبة في المزيد من نفسي هو لأنني تعلمت أنه فقط عندما أتجاوز الألم والمعاناة ، وتجاوز حدودي المتصورة ، فإنني قادر على تحقيق المزيد ، جسديًا وعقليًا -في سباقات التحمل ولكن أيضًا في الحياة ككل.

وأعتقد أن الأمر نفسه ينطبق عليك.

جسم الإنسان مثل سيارة مخزون. قد نبدو مختلفين من الخارج ، لكن تحت الغطاء ، لدينا جميعًا خزانات ضخمة من الإمكانات ومحافظ يمنعنا من الوصول إلى أقصى سرعتنا. في السيارة ، يحد الحاكم من تدفق الوقود والهواء حتى لا يحترق بشدة ، مما يضع سقفًا على الأداء.

إنها مشكلة في الأجهزة ؛ يمكن إزالة الحاكم بسهولة ، وإذا قمت بتعطيله ، فراقب سيارتك صاروخًا يتجاوز 130ميلاً في الساعة.

إنها عملية أكثر دقة في الحيوان البشري.

محافظنا مدفون بعمق في أذهاننا ، متشابك مع هويتنا. يعرف ماذا ومن نحب ونكره. إنها تقرأ قصة حياتنا بأكملها وتشكل الطريقة التي نرى بها أنفسنا وكيف نود أن نرى. إنه البرنامج الذي يقدم ملاحظات مخصصة -في شكل ألم وإرهاق ، ولكن أيضًا

الخوف وانعدام الأمن ، ويستخدم كل ذلك لتشجيعنا على التوقف قبل المخاطرة بكل شيء. لكن ، هذا هو الشيء ، ليس لديها سيطرة مطلقة. على عكس الحاكم في المحرك ، لا يمكن لمحركنا إيقافنا ما لم نشتري في هراءه ووافقنا على الإقلاع عن التدخين.

للأسف ، يستسلم معظمنا عندما نعطي حوالي 40بالمائة فقط من أقصى جهدنا. حتى عندما نشعر أننا وصلنا إلى الحد المطلق ، فلا يزال لدينا 60في المائة أكثر لنعطيها! هذا هو الحاكم في العمل! بمجرد أن تعرف أن هذا صحيح ، فإن الأمر ببساطة يتعلق بتوسيع نطاق قدرتك على تحمل الألم ، والتخلي عن هويتك وجميع قصصك الذاتية التحديد ، حتى تتمكن من الوصول إلى 60بالمائة ، ثم 80بالمائة وما بعده دون الاستسلام. أسمي هذا قاعدة ، ٪40والسبب في أنها قوية للغاية هو أنك إذا اتبعتها ، فسوف تفتح عقلك إلى مستويات جديدة من الأداء والتميز في الرياضة وفي الحياة ، وستكون مكافآتك أعمق بكثير من مجرد النجاح المادي .

يمكن تطبيق قاعدة ٪40على كل ما نقوم به. لأنه في الحياة لن يحدث شيء تقريبًا كما نأمل. هناك دائمًا تحديات ، وسواء كنا في العمل أو المدرسة ، أو نشعر بالاختبار في علاقاتنا الأكثر حميمية أو أهمية ، سنميل جميعًا إلى الابتعاد عن الالتزامات ، والتخلي عن أهدافنا وأحلامنا ، وبيع سعادتنا على المدى القصير. في مرحلة ما.

لأننا سنشعر بالفراغ ، كما لو أنه ليس لدينا المزيد لنقدمه ، عندما لا نستغل حتى نصف الكنز المدفون في أذهاننا وقلوبنا وأرواحنا.

أعرف شعور الاقتراب من طريق مسدود نشط. لقد كنت هناك عدة مرات لأحسب. أتفهم إغراء البيع على المكشوف ، لكنني أعلم أيضًا أن الدافع مدفوع برغبة عقلك في الراحة ، ولا تخبرك بالحقيقة. إنها هويتك تحاول العثور على ملاذ وليس مساعدتك على النمو. إنه يبحث عن الوضع الراهن ، وليس البحث عن العظمة أو السعي إلى الكمال. لكن تحديث البرنامج الذي تحتاجه لإغلاق حاكمك ليس تنزيلًا أسرع من الصوت. يستغرق الأمر عشرين عامًا لاكتساب عشرين عامًا من الخبرة ، والطريقة الوحيدة لتخطي نسبة الـ 40في المائة الخاصة بك هي أن تقلق عقلك يومًا بعد يوم.

مما يعني أنه سيتعين عليك مطاردة الألم كما لو كانت وظيفتك اللعينة!

تخيل أنك ملاكم ، وفي يومك الأول في الحلبة تأخذ واحدًا على ذقنك. سيؤلمك مثل الجحيم اللعين ، لكن في السنة العاشرة من كونك ملاكمًا ، لن تتوقف بكمة واحدة. ستكون قادرًا على استيعاب اثنتي عشرة جولة من التعرض للضرب والعودة في اليوم التالي والقتال مرة أخرى. ليس الأمر أن اللكمة فقدت قوتها. سيكون خصومك أقوى. لقد حدث التغيير داخل عقلك. لقد قاست عقلك. على مدى فترة من الزمن،

سوف يتسع تحملك للمعاناة العقلية والجسدية لأن برنامجك قد تعلم أنه يمكنك تحمل الكثير من أكثر من لكمة واحدة ، وإذا بقيت مع أي مهمة تحاول إلحاق الهزيمة بك ، فسوف تجني المكافآت.

لست مقاتلا؟ لنفترض أنك تحب الركض ولكن لديك إصبع خنصر مكسور. أراهن أنك إذا واصلت الجري عليها ، فستتمكن قريبًا من الركض على أرجل مكسورة. يبدو مستحيلا ، أليس كذلك؟ أعلم أن هذا صحيح ، لأنني ركضت على ساقي مكسورة ، وقد ساعدتني تلك المعرفة على تحمل كل أنواع الآلام في الدائرة الفائقة ، والتي كشفت عن ربيع واضح من الثقة بالنفس أشرب منه كلما جف خزانتي.

لكن لا أحد يستغل احتياطيهم بنسبة 60 في المائة على الفور أو الكل مرة واحدة. الخطوة الأولى هي أن تتذكر أن انفجارك الأولي للألم والإرهاق هو حديث حاكمك.
بمجرد القيام بذلك ، فأنت تتحكم في الحوار في عقلك ، ويمكنك تذكير نفسك أنك لست منهكًا كما تعتقد. أنك لم تعطها كل ما لديكم. ولا حتى قريبة. الشراء في ذلك سيبقيك في المعركة ، وهذا يستحق 5 في المائة إضافية. بالطبع ، هذا أسهل للقراءة من الفعل.

لم يكن من السهل أن تبدأ اللفة الرابعة من Hurt 100 لأنني كنت أعرف مدى الألم ، وعندما تشعر أنك ميت ودفن ، وجفاف ، وعصبية ، وممزقة بنسبة 40٪ ، وإيجاد 60٪ إضافية في المئة يشعر بأنه مستحيل.

لم أكن أريد أن تستمر معاناتي. لا أحد يفعل! هذا هو السبب في أن عبارة "الإرهاق يجعل منا جميعًا جبناء" صحيحة مثل القرف.

ضع في اعتبارك ، لم أكن أعرف أي شيء عن قاعدة 40٪ في ذلك اليوم. حدث Hurt 100 عندما بدأت التفكير فيه لأول مرة ، لكنني كنت قد اصطدمت بالحائط عدة مرات من قبل ، وتعلمت أن أبقى حاضرًا ومنفتحًا بما يكفي لإعادة ضبط أهدافي حتى في أدنى مستوياتي. كنت أعلم أن البقاء في القتال هو دائمًا الخطوة الأولى الأصعب والأكثر مكافأة.

بالطبع ، من السهل أن تكون متفتح الذهن عندما تغادر فصل اليوجا وتتنزه على الشاطئ ، ولكن عندما تكون تعاني ، فإن الحفاظ على ذهن متفتح هو عمل شاق. وينطبق الشيء نفسه إذا كنت تواجه تحديًا شاقًا في الوظيفة أو في المدرسة. ربما تقوم بمعالجة اختبار من مائة سؤال وتعلم أنك قد خربت الخمسين الأولى. في هذه المرحلة ، من الصعب للغاية الحفاظ على الانضباط اللازم لإجبار نفسك على الاستمرار في أخذ الاختبار على محمل الجد. من الضروري أيضًا أن تجده لأنه في كل فشل هناك شيء ما يجب أن يحدث

المكتسبة ، حتى لو كانت مجرد تدريب للاختبار التالي ، فسيتعين عليك إجراؤه. لأن الاختبار التالي قادم. هذا ضمان.

لم أبدأ حضني الرابع بأي نوع من الاقتناع. كنت في وضع الانتظار والترقب ، وفي منتصف الطريق في ذلك التسلق الأول شعرت بدوار شديد واضطررت للجلوس تحت شجرة لفترة من الوقت. اجتازني عداءان ، واحدًا تلو الآخر. قاموا بتسجيل الوصول لكني قمت بالتلويح بهم. أخبرتهم أنني بخير.

نعم ، كنت أقوم بعمل رائع. كنت أكوس قونية منتظم.

من وجهة نظري ، تمكنت من رؤية قمة التل أعلاه وشجعت نفسي على السير إلى هذا الحد على الأقل. إذا كنت لا أزال أرغب في الاستقالة بعد ذلك ، فقد قلت لنفسي إنني سأكون على استعداد للتوقيع ، وأنه لا عيب في عدم إنهاء 100. Hurtلقد قلت ذلك لنفسي مرارًا وتكرارًا لأن هذه هي الطريقة التي يعمل بها محافظنا. إنه يقوم بتدليك غرورك حتى عندما يوقفك عن تحقيق أهدافك. ولكن بمجرد وصولي إلى قمة التسلق ، أعطتني الأرض المرتفعة منظورًا جديدًا ورأيت مكانًا آخر بعيدًا وقررت تغطية هذا الامتداد الصغير من الطين والصخور والجذر أيضًا -كما تعلم ، قبل الإقلاع عن جيد.

بمجرد وصولي إلى هناك ، كنت أحدق في منحدر طويل ، وعلى الرغم من أن القدم كانت مزعجة ، إلا أنها لا تزال تبدو أسهل بكثير من الصعود. دون أن أدرك ذلك ، وصلت إلى نقطة تمكنت من خلالها من وضع الإستراتيجيات. في أول تسلق ، شعرت بالدوار والضعف لدرجة أنني دخلت في لحظة من اللعينة ، مما أدى إلى انسداد عقلي.

لم يكن هناك مجال للاستراتيجية. أردت فقط الإقلاع عن التدخين ، ولكن من خلال المضي قدمًا قليلاً ، سأعيد ضبط ذهني. لقد هدأت وأدركت أنه يمكنني تقسيم السباق إلى الحجم ، والبقاء في اللعبة بهذه الطريقة أعطاني الأمل ، والأمل يسبب الإدمان.

لقد قمت بتقسيم السباق بهذه الطريقة ، وجمع 5في المائة من الرقائق ، وفتح المزيد من الطاقة ، ثم حرقه مع مرور الوقت في الساعات الأولى. لقد أصبت بالتعب الشديد لدرجة أنني كنت على وشك النوم على قدمي ، وهذا أمر خطير على درب به الكثير من عمليات التبديل والتراجع. يمكن لأي عداء أن يمشي بسهولة في غياهب النسيان. الشيء الوحيد الذي جعلني مستيقظًا هو حالة الممر الفقير. لقد وقعت على مؤخرتي عشرات المرات. كانت حذائي في الشارع خارج عنصرها. شعرت وكأنني كنت أركض على الجليد ، وكان السقوط الحتمي دائمًا مزعجًا ، لكنه على الأقل أيقظني.

من خلال الركض قليلاً ، ثم المشي على امتداد ، تمكنت من المضي قدمًا

ميل سبعة وسبعين ، أصعب نزول منهم جميعًا ، وهو عندما رأيت كارل ميلتزر ، ، Speedgoatيتسلق التل خلفي. كان يرتدي مصباحًا على رأسه وآخر على معصمه ، وحزمة ورك بها زجاجتا ماء كبيرتان. مظللًا بضوء الفجر الوردي ، اتجه إلى أسفل المنحدر ، متجولًا في قسم جعلني أتعثر وأتلمس لأغصان الأشجار للبقاء منتصبة. كان على وشك أن يركض لي ، على بعد ثلاثة أميال من خط النهاية ، يسير بخطى سريعة لتسجيل مسار ، 22ساعة وستة عشر دقيقة ، لكن أكثر ما أتذكره هو كيف بدا رشيقًا وهو يركض بسرعة لا تصدق 6:30لكل ميل. كان يحلق فوق الوحل ، راكبًا زنًا مختلفًا تمامًا. بالكاد تلمس قدميه الأرض ، وكان مشهدًا رائعًا. كان Speedgoatهو الجواب الحي والمتنفس على السؤال الذي استعمر ذهني بعد ماراثون لاس فيجاس.

ما الذي أستطيع فعله؟

مشاهدة هذا الرجل السيئ ينزلق عبر التضاريس الأكثر تحديًا جعلني أدرك أن هناك مستوى آخر تمامًا من الرياضيين في العالم ، وأن بعضًا من ذلك كان بداخلي أيضًا. في الواقع ، إنه في داخلنا جميعًا. أنا لا أقول أن الجينات لا تلعب دورًا في الأداء الرياضي ، أو أن كل شخص لديه قدرة غير مكتشفة على الجري لمسافة أربع دقائق ، أو الركض مثل ليبرون جيمس ، أو إطلاق النار مثل ستيف كاري ، أو تشغيل Hurt 100 في عشرين- ساعتين. ليس لدينا جميعًا نفس الأرضية أو السقف ، لكن كل منا لديه الكثير مما نعرفه ، وعندما يتعلق الأمر برياضات التحمل مثل الجري الفائق ، يمكن للجميع تحقيق مآثر كانوا يعتقدون أنها مستحيلة. من أجل القيام بذلك ، يجب أن نغير آراءنا ، وأن نكون على استعداد لإلغاء هويتنا ، وبذل جهد إضافي للعثور دائمًا على المزيد من أجل أن نصبح أكثر.

يجب علينا إقالة حاكمنا.

في ذلك اليوم على حلبة ، Hurt 100 بعد أن رأيت Meltzer يركض مثل بطل خارق ، أنهيت ركبتي الرابعة بكل أنواع الألم واستغرقت وقتًا لمشاهدته وهو يحتفل ، محاطًا بفريقه. لقد حقق للتو شيئًا لم ينجزه أحد من قبل ، وها أنا هنا مع لفة كاملة أخرى لأذهب. كانت ساقاي من المطاط ، وقدماي متورمتان. لم أرغب في الاستمرار ، لكنني علمت أيضًا أن هذا كان ألمي. كانت إمكاناتي الحقيقية لا تزال غير محددة. بالنظر إلى الوراء ، سأقول إنني أعطيت 60في المائة ، مما يعني أن دبابتي كانت خجولة من نصف ممتلئة.

أود أن أجلس هنا وأخبرك أنني بذلت قصارى جهدي واستنزفت ذلك اللعين في اللفة الخامسة ، لكنني كنت لا أزال مجرد سائح على كوكب ألترا. لم أكن سيد عقلي. أنا

كنت في المختبر ، وما زلت في وضع الاكتشاف ، وسرت في كل خطوة في اللفة الخامسة والأخيرة. استغرق الأمر ثماني ساعات ، لكن المطر توقف ، وشعرت الوهج الاستوائي لشمس هاواي الدافئة بكونها استثنائية ، وأنجزت المهمة.

لقد أنهيت Hurt 100 في ثلاث وثلاثين ساعة وثلاث وعشرين دقيقة ، خجولة فقط من الستة والثلاثين ساعة المقطوعة ، وهي جيدة بما يكفي للمركز التاسع. ثلاثة وعشرون رياضيًا فقط أنهوا السباق بأكمله ، وكنت واحدًا منهم.

تعرضت للضرب الشديد بعد ذلك ، حملني شخصان إلى السيارة ، واضطرت كيت إلى دفعني إلى غرفتي على كرسي متحرك. عندما وصلنا إلى هناك ، كان لدينا المزيد من العمل للقيام به. كنت أرغب في إنجاز تطبيق Badwater الخاص بي في أسرع وقت ممكن ، لذلك بدون الحصول على قيلولة للقطط ، قمنا بتلميع هذا القرف.

في غضون أيام قليلة ، أرسل لي كوستمان عبر البريد الإلكتروني ليعلمني أنه تم قبولي في Badwater. لقد كان شعورا رائعا. وهذا يعني أيضًا أنه خلال الأشهر الستة التالية كان لدي وظيفتان بدوام كامل. كنت جنديًا بحريًا في وضع التحضير الكامل لـ Badwater. هذه المرة سأكون استراتيجيًا ومحددًا لأنني كنت أعرف ذلك من أجل إطلاق العنان لأدائي الأفضل -إذا أردت أن أتجاوز 40 في المائة ، واستنزاف خزانتي ، والاستفادة من إمكاناتي الكاملة -كان علي أن أعطي الفرصة لنفسي أولاً.

لم أقم بالبحث أو الاستعداد لـ Hurt 100 بشكل جيد بما فيه الكفاية. لم أتوقع التضاريس الوعرة ، ولم يكن لدي طاقم دعم للجزء الأول من السباق ، ولم يكن لدي مصدر مياه احتياطي. لم أحضر مصباحين رئيسيين ، وهو ما كان سيساعدني خلال الليل الطويل القاتم ، وعلى الرغم من أنني شعرت بالتأكيد أنني أعطيت كل ما لدي ، لم تتح لي الفرصة مطلقًا للوصول إلى 100 في المائة.

كانت Badwater ستكون مختلفة. لقد بحثت ليلا ونهارا. درست الدورة ، ولاحظت تباينات درجات الحرارة والارتفاع ، ورسمتها. لم أكن مهتمًا بدرجة حرارة الهواء فقط. لقد قمت بالتنقيب بشكل أعمق حتى عرفت مدى سخونة الرصيف في أكثر أيام وادي الموت حرارة على الإطلاق. بحثت في Google عن مقاطع الفيديو الخاصة بالسباق وشاهدتها لساعات. قرأت مدونات من العدائين الذين أكملوها ، ولاحظت عيوبهم وتقنيات التدريب. توجهت شمالاً إلى وادي الموت واستكشفت المسار بأكمله.

رؤية التضاريس عن قرب كشفت عن وحشيتها. كانت أول 42 ميلاً ميتة منبسطة ــكان الجري عبر فرن الله العالي مرفوعًا عالياً. ستكون هذه أفضل فرصة لي لأقتضي وقتًا رائعًا ، ولكن من أجل البقاء على قيد الحياة ، سأحتاج إلى مركبتين للطاقم للقفز على الضفادع بعضها البعض وإنشاء محطات تبريد كل ثلث ميل. ال

فكرت فيه بسعادة غامرة ، ولكن مرة أخرى ، لم أكن أعيشها بعد. كنت أستمع إلى الموسيقى ، وكانت النوافذ مغلقة في يوم ربيعي في صحراء مزدهرة. كنت مرتاحا كالجحيم! كان الأمر كله لا يزال خيالًا سخيفًا!

لقد حددت أفضل المواقع لإنشاء محطات التبريد الخاصة بي. لاحظت أينما كان الكتف عريضًا ، وأين يجب تجنب التوقف. كما أنني لاحظت وجود محطات وقود وأماكن أخرى لملء المياه وشراء الثلج. لم يكن هناك الكثير منهم ، ولكن تم تعيينهم جميعًا. بعد أن ركضت في تحدي الصحراء ، كنت سأحصل على بعض الراحة من الحرارة وأدفع ثمنها على ارتفاع. كانت المرحلة التالية من السباق هي تسلق ثمانية عشر ميلاً إلى Towne Pass على ارتفاع 4800 قدم. كانت الشمس تغرب في ذلك الوقت وبعد قيادة هذا القسم ، توقفت وأغمضت عيني وتصورت كل شيء.

البحث جزء من الإعداد. التصور شيء آخر. بعد تسلق Towne Pass ، كنت سأواجه هبوطًا ساحقًا يبلغ تسعة أميال. كان بإمكاني رؤيتها تتدحرج من أعلى الممر. شيء واحد تعلمته من Hurt 100 هو أن الجري على المنحدرات يضايقك بشدة ، وهذه المرة سأفعل ذلك على الأسفلت. أغمضت عينيّ وفتحت عقلي وحاولت أن أشعر بالألم في رجلي وربولي وركبتي وساقتي. كنت أعلم أن الكواد الخاصة بي ستتحمل العبء الأكبر من هذا الهبوط ، لذلك قمت بتدوين ملاحظة لإضافة المزيد من القوة. يجب أن يتم طلاء فخذي بالفولاذ.

إن تسلق ثمانية عشر ميلاً صعودًا إلى ممر داروين من الميل الثاني والسبعين سيكون بمثابة جحيم خالص. سأضطر إلى الجري في هذا القسم ، لكن الشمس ستغرب ، سأرحب بالبرودة في Lone Pine ، ومن هناك يمكنني تعويض بعض الوقت لأن هذا هو المكان الذي سوى فيه الطريق مرة أخرى قبل الثلاثة عشر الأخيرة- تسلق ميل أعلى طريق ويتني بورتال ، إلى خط النهاية على ارتفاع 8374 قدمًا.

ثم مرة أخرى ، من السهل كتابة "تعويض الوقت" في دفتر ملاحظاتك وآخر لتنفيذه عندما تصل إلى هناك في الحياة الواقعية ، ولكن على الأقل لدي ملاحظات. جنبا إلى جنب مع الخرائط التوضيحية الخاصة بي ، قاموا بتكوين ملف Badwater الخاص بي ، والذي قمت بدراسته كما لو كنت أستعد لاختبار ASVAB آخر. جلست على طاولة مطبخي ، وأقرأها وأعد قراءتها ، وتصورت كل ميل بأفضل ما أستطيع ، لكنني علمت أيضًا أن جسدي لم يتعافى بعد من هاواي ، الأمر الذي أعاق الجانب الآخر ، والأكثر أهمية في Badwater. الإعدادية: التدريب البدني.

كنت في حاجة ماسة إلى PT ، لكن أوتارى ما زالت تؤلمني بشدة لدرجة أنني لم أستطع الركض لأشهر. كانت الصفحات تتطاير خارج التقويم. كنت بحاجة إلى أن أصبح أقوى عداءً ممكنًا ، وحقيقة أنني لم أستطع التدريب كما كنت أتمنى

استنزفت ثقتي. بالإضافة إلى ذلك ، تم نشر بعض الكلمات في العمل حول ما كنت أقوم به ، وبينما تلقيت بعض الدعم من زملائي الأختام ، حصلت على نصيبي من السلبية أيضًا ، خاصةً عندما اكتشفوا أنني ما زلت لا أستطيع الركض. لكن هذا لم يكن شيئًا جديدًا. من منا لم يحلم باحتمال وجود أصدقاء أو زملاء أو عائلة في كل مكان؟ معظمنا متحمس لفعل أي شيء لتحقيق أحلامنا حتى يذكرنا من حولنا بالخطر ، والجانب السلبي ، والقيود الخاصة بنا ، وجميع الأشخاص الذين لم يتمكنوا من تحقيق ذلك قبلنا. في بعض الأحيان تأتي النصيحة من مكان حسن النية. إنهم يعتقدون حقًا أنهم يفعلون ذلك من أجل مصلحتنا ، لكن إذا سمحت لهم بذلك ، فإن هؤلاء الأشخاص أنفسهم سوف يتحدثون معك بعيدًا عن أحلامك ، وسيساعدهم حاكمك على فعل ذلك.

هذا أحد الأسباب التي دفعتني إلى ابتكار وعاء ملفات تعريف الارتباط. يجب أن نخلق نظامًا يذكرنا باستمرار من نحن اللعين عندما نكون في أفضل حالاتنا ، لأن الحياة لن تلتقطنا عندما نسقط. ستكون هناك شوكات في الطريق ، وسكاكين في ظهرك اللعين ، وجبال لتسلقها ، ونحن قادرون فقط على الارتقاء إلى الصورة التي نصنعها لأنفسنا.

جهز نفسك!

نحن نعلم أن الحياة يمكن أن تكون صعبة ، ومع ذلك نشعر بالأسف على أنفسنا عندما لا يكون ذلك عادلاً.
من هذه النقطة فصاعدًا ، اقبل ما يلي كقوانين Goggins للطبيعة:

- سوف يسخر منك.
- سوف تشعر بعدم الأمان.
- قد لا تكون الأفضل طوال الوقت.
- قد تكون الوحيد الأسود أو الأبيض أو الآسيوي أو اللاتيني أو الأنثى أو الذكر أو المثلي أو [املأ هويتك هنا] في موقف معين.
- ستكون هناك أوقات تشعر فيها بالوحدة.

تخلص منه!

عقولنا قوية ، إنها أقوى سلاح لدينا ، لكننا توقفنا عن استخدامها. لدينا إمكانية الوصول إلى الكثير من الموارد اليوم أكثر من أي وقت مضى ، ومع ذلك فنحن أقل قدرة بكثير من أولئك الذين سبقونا. إذا كنت تريد أن تكون واحدًا من القلائل الذين يتحدون تلك الاتجاهات في مجتمعنا الذي يتسم باللين الدائم ، فسيتعين عليك أن تكون على استعداد لخوض حرب مع نفسك وإنشاء هوية جديدة بالكامل ، الأمر الذي يتطلب عقلًا متفتحًا. من المضحك أن تكون متفتح الذهن في كثير من الأحيان

تم وضع علامة على أنها عمر جديد أو لينة. اللعنة على هذا. أن تكون منفتحًا بما يكفي لإيجاد طريقة هي مدرسة قديمة. هذا ما تفعله مفاصل الأصابع. وهذا بالضبط ما فعلته.

استعرت دراجة صديقي ستوكس (تخرج أيضًا في الفصل ، (235وبدلاً من الركض إلى العمل ، ركبت هناك وأعود كل يوم. كان هناك مدرب بيضاوي الشكل في صالة SEAL Team Fiveالجديدة كليًا ، وأضربها مرة واحدة وأحيانًا مرتين يوميًا ، مع خمس طبقات من الملابس! أخافت حرارة وادي الموت القرف مني ، لذلك قمت بمحاكاة ذلك. ارتديت البدلة ثلاثة أو أربعة أزواج من بنطلونات رياضية ، وعدد قليل من البلوزات ، وغطاء للرأس ، وقبعة من الصوف ، وكلها مختومة في صدفة غور تكس. بعد دقيقتين على الجهاز الإهليلجي ، كان معدل ضربات قلبي عند ، 170وبقيت فيه لمدة ساعتين في كل مرة. قبل ذلك أو بعده ، كنت أقفز على آلة التجديف وأضرب 30000متر -أي ما يقرب من عشرين ميلاً. لم أفعل شيئًا أبدًا لمدة عشر أو عشرين دقيقة. كانت عقليتي كلها متطرفة. كان يجب ان يكون. بعد ذلك ، كان من الممكن رؤيتي وأنا أعصر ملابسي ، كما لو كنت قد غمرتها في النهر. اعتقد معظم الرجال أنني تعرضت للضرب ، لكن مدرب BUD / Sالقديم ، SBGأحب ذلك.

في ذلك الربيع ، تم تكليفي كمدرب حرب برية لـ SEALsفي قاعدتنا في نيلاند ، كاليفورنيا ؛ خردة مؤسفة من صحراء جنوب كاليفورنيا ، حيث تنتشر مقطوراتها مع رؤساء الميثامفيتامين العاطلين عن العمل. كان الجيران الوحيدين هم الجيران المخدرون الذين تسللوا عبر المستوطنات المتحللة على بحر سالتون ، وهو جسم مائي داخلي على بعد ستين ميلاً من حدود المكسيك. كلما مررت بهم في الشارع أثناء خروجي في صخرة طولها عشرة أميال ، كانوا يحدقون كما لو كنت أجنبيًا تحققت في العالم الحقيقي من خلال أحد مهام الرؤية التي أفسدتها السرعة. ثم مرة أخرى ، كنت أرتدي ثلاث طبقات من الملابس وسترة Gore Texفي ذروة حرارة مائة درجة. لقد بدوت كرسول شرير من المخرج وراءه! بحلول ذلك الوقت ، أصبحت إصاباتي قابلة للإدارة وركضت مسافة عشرة أميال في كل مرة ، ثم تسلقت التلال حول نيلاند لساعات ، مثقلًا بجرح يبلغ وزنه خمسين رطلاً.

اعتبرني رفاق الفريق الذين كنت أتدرب عليهم كائنًا غريبًا أيضًا ، وكان عدد قليل منهم خائفًا مني أكثر من خوف رؤساء الميثامفيتامين. ظنوا أن شيئًا قد حدث لي في ساحة المعركة في تلك الصحراء الأخرى حيث لم تكن الحرب لعبة. ما لم يعرفوه هو أن ساحة المعركة بالنسبة لي كان عقلي.

عدت إلى وادي الموت لأتدرب وقمت بالجري لمسافة عشرة أميال مرتديًا بدلة الساونا.
كان ذلك اللعين حارًا مثل الكرات ، لكن كان أمامي أصعب سباق في العالم ، وكنت أجري لمسافة مائة ميل مرتين. كنت أعرف كيف شعرت ، والتوقعات

اضطراري لأخذ مسافة خمسة وثلاثين ميلاً إضافية أذهلتني. بالتأكيد ، تحدثت عن لعبة جيدة ، وتوقعت كل أنواع الثقة ، وجمعت عشرات الآلاف من الدولارات ، لكن جزءًا مني لم يكن يعرف ما إذا كان لدي ما يلزم لإنهاء السباق ، لذلك اضطررت إلى ابتكار PTالبربرية لأعطيها نفسي فرصة.

يتطلب الأمر الكثير من الإرادة لدفع نفسك عندما تكون بمفردك. كرهت الاستيقاظ في الصباح وأنا أعلم ما يخبئه اليوم لي. لقد شعرت بالوحدة الشديدة ، لكنني كنت أعلم أنه في ملعب Badwaterكنت سأصل إلى نقطة يصبح فيها الألم لا يطاق وأشعر بأنه لا يمكن التغلب عليه. ربما سيكون عند ميل خمسين أو ستين ، ربما لاحقًا ، ولكن سيكون هناك وقت أرغب فيه في الاستقالة ، وكان عليّ أن أكون قادرًا على قتل قرارات ثانية واحدة من أجل البقاء في اللعبة والوصول إلى 60بالمائة غير مستغلة.

خلال كل ساعات التدريب الحار ، بدأت في تشريح العقل المستقيل وأدركت أنه إذا كنت سأقوم بأداء قريب من إمكاناتي المطلقة وأجعل مؤسسة المحارب فخورة ، فسيتعين علي أن أفعل أكثر من مجرد إجابة بسيطة الأسئلة فور ظهورها. سأضطر إلى خنق العقل المستقيل قبل أن يكتسب أي قوة دفع على الإطلاق. قبل أن أسأل نفسي ، "لماذا؟" سأحتاج إلى ملف تعريف الارتباط الخاص بي عند الاستدعاء لإقناعي بأنه على الرغم مما يقوله جسدي ، إلا أنني محصن من المعاناة.

لأنه لا أحد يخرج من سباق فائق أو أسبوع الجحيم في جزء من الثانية. يتخذ الناس قرارًا بالإقلاع عن التدخين قبل ساعات من قرع ذلك الجرس ، لذلك كنت بحاجة إلى أن أكون حاضرًا بما يكفي لأعرف متى بدأ جسدي وعقلي بالفشل من أجل اختصار الدافع للبحث عن طريق للخروج بوقت طويل قبل أن أتعثر في ذلك قمع قاتل. إن تجاهل الألم أو حجب الحقيقة كما فعلت في سان دييغو ون داي لن ينجح هذه المرة ، وإذا كنت تبحث عن 100في المائة ، فيجب عليك تصنيف نقاط ضعفك ونقاط ضعفك. لا تتجاهلهم. كن مستعدًا لها ، لأنه في أي حدث تحمّل ، في أي بيئة شديدة الضغط ، ستظهر نقاط ضعفك مثل الكارما السيئة ، وتزيد من حجمها ، وتطغى عليك. ما لم تتقدم عليهم أولاً.

هذا تمرين في التعرف والتخيل. يجب أن تدرك ما أنت على وشك القيام به ، وتسليط الضوء على ما لا يعجبك فيه ، وقضاء الوقت في تخيل كل عقبة يمكنك القيام بها. كنت خائفًا من الحرارة ، لذلك في الفترة التي سبقت لي بادواتر ، تخيلت طقوسًا جديدة وأكثر في العصور الوسطى للتعذيب الذاتي متخفية في شكل جلسات تدريبية (أو ربما كان العكس). قلت لنفسي إنني محصن من المعاناة ، لكن هذا لا يعني أنني محصن من الألم. أنا

يؤلمني مثل أي شخص آخر ، لكنني كنت ملتزمًا بالعمل في طريقي وعبره حتى لا يعرقلني. بحلول الوقت الذي وصلت فيه إلى الخط في Badwater في الساعة 6صباحًا في 22يوليو ، 2006قمت بنقل محافظي إلى 80بالمائة. لقد ضاعفت سقفي في ستة أشهر وأنت تعرف ما الذي يضمن لي ذلك؟

جاك اللعين.

بدأت Badwater بداية مذهلة. بدأ المبتدئون في الساعة 6صباحًا ، وكان المتسابقون المخضرمون يبدأون الساعة 8 صباحًا ، ولن ينطلق المتنافسون الحقيقيون حتى الساعة 10صباحًا ، مما جعلهم في Death Valley لذروة الحرارة. كان كريس كوستمان أحد الأبناء المضحكين للعاهرة. لكنه لم يكن يعلم أنه قد منح أحد العاهرات ميزة تكتيكية جادة. ليس انا. أنا أتحدث عن .Akos Konya

التقيت أنا وأكوس في الليلة السابقة في فندق ، Furnace Creek Inn حيث أقام جميع الرياضيين. لقد كان أول مرة أيضًا ، وكان يبدو أفضل كثيرًا منذ آخر مرة رأينا فيها بعضنا البعض. على الرغم من مشاكله في Hurt 100 (لقد انتهى بالمناسبة في 35ساعة و 17دقيقة) ، كنت أعرف أن Akos كان مربطًا ، وبما أننا كنا في المجموعة الأولى ، فقد تركته يقودني عبر الصحراء. اتصال رديء!

في أول سبعة عشر ميلاً كنا جنبًا إلى جنب ، وكنا نبدو كزوجين غريبين. أكوس هو هنغاري مقاس 5'7"و 122رطلاً. كنت أكبر رجل في الميدان بوزن 6'1بوصة و 195رطلاً والرجل الأسود الوحيد أيضًا. تمت رعاية Akos وارتداء ملابس ملونة ذات علامة تجارية. ارتديت قميصًا رماديًا بدون أكمام ، وسروالًا قصيرًا أسود للجري ، ونظارات شمسية من .Oakley تم لف قدمي وكاحلي بشريط ضغط وتم حشوهما في أحذية ركض مكسورة ولكن لا تزال نابضة. لم أرتدي زي Navy SEAL أو زي .Warrior Foundation فضلت استخدام وضع التخفي. كنت شخصية الظل التي ترشح لعالم جديد من الألم.



خلال أول Badwater لي

على الرغم من أن Akos حددت إيقاعًا سريعًا ، إلا أن الحرارة لم تزعجني ، جزئيًا لأن الوقت كان مبكرًا ولأنني كنت أتدرب جيدًا. كنا أفضل عداءين في المجموعة السادسة صباحًا حتى الآن ، وعندما مررنا بفرنيس كريك إن في الساعة 8:40 صباحًا ، كان بعض المتسابقين من المجموعة العاشرة صباحًا بالخارج ، بما في ذلك سكوت جوريك ، حامل اللقب ، وسجل بادواتر -حامل ، وأسطورة فائقة. لا بد أنه كان يعلم أننا نقضي وقتًا رائعًا ، لكنني لست متأكدًا من أنه أدرك أنه قد لمح للتو منافسة شديدة.

لم يمض وقت طويل بعد ، وضع أكوس مسافة بيننا ، وعند ميل ستة وعشرين ميلاً ، بدأت أدرك أنني ، مرة أخرى ، خرجت بسرعة كبيرة. كنت أشعر بالدوار والدوار ، وكنت أتعامل مع مشاكل الجهاز الهضمي. الترجمة: اضطررت إلى القرف على جانب الطريق. كل ذلك نابع من حقيقة أنني كنت أعاني من الجفاف الشديد. ذهل عقلي بتكهنات رهيبة بعد التكهن الرهيب. تتراكم أعذار الإقلاع الواحدة تلو الأخرى. لم أستمع. رددت بالعناية بمسألة الجفاف التي أعاني منها وقصف كمية من الماء أكثر مما أردت.

مررت عبر نقطة تفتيش Stovepipe Wells على بعد 42 ميلًا في الساعة 1:31 مساءً ، بعد ساعة كاملة من .Akos كنت في مضمار السباق لأكثر من سبع ساعات ونصف وكنت أمشي على وجه الحصر تقريبًا بحلول ذلك الوقت. كنت فخورة لمجرد أنني نجحت في عبور وادي الموت وأنا على قدمي. أخذت استراحة ، وذهبت إلى حمام مناسب ، وغيرت ملابسي. تورمت قدمي أكثر مما كنت أتوقع ، وكان إصبع قدمي الأيمن يزعج جانب الحذاء لساعات ، لذلك شعرت بالتوقف كراحة لطيفة. شعرت بزهور نفطة دموية على جانب قدمي اليسرى ، لكنني كنت أعرف أفضل من خلع حذائي. يقوم معظم الرياضيين بتحديد حجم أحذيتهم لتشغيل Badwater ، وحتى بعد ذلك ، قاموا بقص اللوحة الجانبية للإصبع الكبير لتوفير مساحة للتورم وتقليل الاحتكاك. لم أفعل ، وكان أمامي تسعين ميلاً أخرى.

لقد صعدت طوال ثمانية عشر ميلاً إلى Towne Pass على ارتفاع 4850 قدمًا. كما كان متوقعًا ، سقطت الشمس عندما كنت أتوج الممر ، وبرد الهواء ، وسحبت طبقة أخرى. في الجيش نقول دائمًا إننا لا نرتقي إلى مستوى توقعاتنا ، فنحن نرتقي إلى مستوى تدريبنا ، وبينما كنت أتسلق الطريق السريع المتعرج مع نباحي ، وقعت في نفس الإيقاع الذي أجده في رحلاتي الطويلة في الصحراء حول نيلاند. لم أكن أركض ، لكنني حافظت على وتيرة قوية وغطيت الكثير من الأرض.

لقد تمسكت بنصتي ، وركضت مسافة تسعة أميال كاملة ، ودفعت كوادتي الثمن. وكذلك فعلت قدمي اليسرى. كانت نفطتي تنمو في كل دقيقة. يمكن أن أشعر به

على وشك وضع منطاد الهواء الساخن. لو انفجر في حذائي مثل رسم كاريكاتوري قديم ، واستمر في التوسع حتى حملني إلى الغيوم وأسقطني على قمة جبل ويتني نفسها.

لا يوجد مثل هذا الحظ. واصلت السير ، وبغض النظر عن طاقمي ، الذي كان يضم ، من بين آخرين ، زوجتي (كانت كيت رئيسة الطاقم) وأمي ، لم أر أي شخص آخر. كنت في طائر أبدي ، أسير تحت سماء القبة السوداء المتلألئة بنور النجوم. كنت أمشي لفترة طويلة كنت أتوقع أن يتجسد سرب من العدائين في أي لحظة ، ثم يتركني في أعقابهم. لكن لم يظهر أحد.

الدليل الوحيد على الحياة على كوكب الأرض هو إيقاع أنفاسي الساخنة ، وحرق نفطة الكارتون الخاصة بي ، والأشعة العالية والمصابيح الخلفية الحمراء لسائقي الطرق الذين يتنقلون في الممرات خلال ليلة كاليفورنيا. أي حتى كانت الشمس جاهزة للشرق ووصل سرب أخيرًا إلى الميل 110.

كنت مرهقًا وجفافًا في ذلك الوقت ، ومزججًا بالعرق والأوساخ والملح ، عندما بدأت ذباب الخيل في الغوص تقصفني واحدة تلو الأخرى. أصبح اثنان أربعة وأصبح عشرة وخمسة عشر. ضربوا أجنحتهم على بشرتي ، وعضوا فخذي ، وزحفوا في أذني. كان هذا الهراء كتابيًا ، وكان آخر اختبار لي. تناوب طاقمي على ضرب الذباب من على بشرتي بمنشفة. كنت في أفضل منطقة شخصية بالفعل. كنت قد قطعت أكثر من 110 أميال سيرًا على الأقدام ، ولم يكن هناك طريقة مضحكة يمكن أن يوقفني بها ذباب الشيطان هذا. يفعلون ذلك؟ واصلت المسير وطاقمي واصلوا ضرب الذباب للأميال الثمانية التالية!

منذ مشاهدة Akos وهي تهرب مني بعد سبعة عشر ميلاً ، لم أر عداءًا آخر من Badwater حتى ميل 122 عندما توقفت كيت بجانبي.

قالت: "سكوت جوريك خلفك ميلين".

لقد أمضينا أكثر من ستة وعشرين ساعة في السباق ، وكان أكوس قد انتهى بالفعل ، لكن حقيقة أن جوريك كان يمسك بي الآن يعني أن وقتي كان جيدًا جدًا. لم أكن قد ركضت كثيرًا ، لكن كل تلك المشاغبين في نيلاند جعلت خطواتي في المشي لمسافات طويلة سريعة وقوية. كنت قادرًا على المشي لمسافات طويلة لمدة خمسة عشر دقيقة ، وجعلت تغذيتي في حالة تنقل لتوفير الوقت. بعد أن انتهى كل شيء ، عندما قمت بفحص أوقات الانقسام والانتهاء لجميع المنافسين ، أدركت أن خوفي الأكبر ، الحرارة ، قد ساعدتني بالفعل. لقد كان هدف التعادل العظيم. جعل العدائين بسرعة بطيئة.

مع Jurekفي عملية البحث ، ألهمتني أن أعطيها كل ما أملك عندما التفت إلى Whitney Portal Roadوبدأت في الصعود الأخير لمسافة ثلاثة عشر ميلاً. بدأت في إستراتيجية ما قبل السباق للسير على المنحدرات وتشغيل المسطحات بينما عاد الطريق إلى الوراء مثل ثعبان ينزلق في السحب. لم يكن جوريك يلاحقني ، لكنه كان في المطاردة. انتهى أكوس في خمس وعشرين ساعة وثمانية وخمسين دقيقة ولم يكن جوريك في أفضل حالاته ذلك اليوم. كانت الساعة تقترب من محاولته للتكرار كبطل Badwater ، لكن كانت لديه ميزة تكتيكية بمعرفة وقت Akosمقدمًا. كان يعرف أيضًا انشقاقاته. لم يكن أكوس يتمتع بهذه الرفاهية ، وفي مكان ما على الطريق السريع توقف لمدة ثلاثين دقيقة.

لم يكن جوريك وحده. كان لديه مصاصة ، عداء رائع في حد ذاته يُدعى داستي أولسون الذي قضم كعبيه. كانت الكلمة أن أولسون ركض ما لا يقل عن سبعين ميلاً من السباق بنفسه. سمعتهم يقتربون من الخلف ، وكلما عاد الطريق إلى الوراء ، كنت أراهم أسفل مني. أخيرًا ، عند الميل 128 ، في الجزء الأكثر انحدارًا من الطريق الأكثر انحدارًا في هذا السباق بأكمله ، كانوا ورائي تمامًا.

توقفت عن الجري ، وابتعدت عن الطريق ، وهتفت لهم.

كان Jurekأسرع عداء في التاريخ في تلك المرحلة ، لكن سرعته لم تكن قوية إلى هذا الحد في وقت متأخر من المباراة. كانت متسقة. لقد قطع الجبل العظيم مع كل خطوة متعمدة. كان يرتدي شورتًا أسودًا للجري وقميصًا أزرق بلا أكمام وقبعة بيسبول بيضاء. خلفه ، شعر أولسون بطول كتفه وشعره الطويل متشابكًا مع باندانا ، وإلا كان زيهم العسكري متطابقًا. كان يوريك البغل وكان أولسون يركبه.

"تعال يا جوركر! تعال يا جوركرا! قال أولسون وهم يفوتونني "هذا هو عرقك". "لا أحد أفضل منك! لا احد!" استمر أولسون في الحديث مع تقدمهما ، مذكراً جوريك بأن لديه المزيد ليعطيه. ألزم يوريك وظل يشحن الجبل. لقد ترك كل شيء على ذلك الإسفلت الذي لا يرحم. كان من المدهش أن أشاهد.

انتهى الأمر بفوز Jurekبطبعة Badwaterلعام 2006عندما انتهى في خمس وعشرين ساعة وإحدى وأربعين دقيقة ، أي أسرع بسبعة عشر دقيقة من Akos ، الذي لابد أنه ندم على قيلولة قوتها ، لكن هذا لم يكن من شغلي. كان لدي سباق خاص بي حتى النهاية.

ينتهي طريق ويتني بورتال رود من جرف صخري جاف مكشوف لمسافة عشرة أميال ، قبل أن يجد الظل في أكشاك تجميع الأرز والصنوبر. بعد أن تم تنشيطي من قبل يوريك وطاقمه ، ركضت معظم الأميال السبعة الأخيرة. لقد استخدمت الوركين لدفع بلدي

كانت الأرجل إلى الأمام وكل خطوة واحدة مؤلمة ، ولكن بعد ثلاثين ساعة وثماني عشرة دقيقة وأربع وخمسين ثانية من الجري والمشي والتعرق والمعاناة ، قمت بقطع الشريط على هتافات حشد صغير. كنت أرغب في الإقلاع عن التدخين ثلاثين مرة. اضطررت إلى شق طريقي عقليًا عبر 135 ميلًا ، لكن تسعين عداءًا تنافسوا في ذلك اليوم ، وحصلت على المركز الخامس.



أكوس وأنا بعد ثاني Badwater في عام 2007 - احتلت المركز الثالث وحل Akos في المركز الثاني مرة أخرى

نزلت إلى منحدر عشبي في الغابة واستلقيت على سرير من خشب الصنوبر

إبر مثل كيت غير مكان حذائي. كانت تلك البثرة قد استعمرت قدمي اليسرى بالكامل.
كانت كبيرة جدًا لدرجة أنها بدت وكأنها إصبع القدم السادس ، لون وملمس صمغ الكرز. لقد تعجبت من ذلك بينما كانت تزيل شريط الضغط من قدمي.
ثم صعدت إلى خشبة المسرح لأقبل ميداليتي من كوستمان. كنت قد أنهيت للتو أحد أصعب السباقات على كوكب الأرض. كنت أتخيل تلك اللحظة عشر مرات على الأقل وظننت أنني سأكون مبتهجًا ، لكنني لم أكن كذلك.



Chris, I'm sure you get plenty of requests for rookie waivers to enter the race, but I'd really appreciate it if you and your folks would give this serious consideration. This request is not for myself but is on the behalf of a guy that works for me...This is where I introduce a man who is going to put in an entry application – Dave Goggins. I put him through BUD/S in 2001 and quickly identified him as incredibly talented. His strength and endurance are extraordinary. He graduated SEAL training and volunteered to go to Army Ranger School where he graduated as the honor man, no small feat...Because he is an instructor on my staff...it is nearly impossible for him to complete the pre-requisites for entry. He is simply the best endurance athlete with the greatest mental toughness I have ever seen. I would put my reputation as a Naval Officer and SEAL on the line to say he would successfully complete the race and finish in the top 10%...If accepted he would like to run under the U. S. Navy SEAL Team logo as well as raise money for the Special Operations Warrior Foundation (SOWF). Thanks for your consideration.

Very Respectfully,
SBG

بريد SBGالإلكتروني إلى Kostman. لقد كان محقًا: لقد انتهيت من تصنيف العشرة في المائة الأعلى!

سلمني ميداليتي ، وصافحني ، وأجرى مقابلة معي من أجل الحشد ، لكنني كنت نصف هناك فقط. بينما كان يتحدث ، تومضت إلى الصعود الأخير وممر فوق 8000قدم ، حيث كان المنظر غير واقعي. كان بإمكاني رؤية كل الطريق حتى الموت

الوادي. قرب نهاية رحلة مروعة أخرى ، تمكنت من معرفة من أين أتيت.
لقد كانت الاستعارة المثالية لحياتي الملتوية. مرة أخرى ، تحطمت ، ودمرت عشرين طريقة مختلفة ، لكنني مررت بتطور آخر ، وبوتقة أخرى ، وكانت مكافأتي أكثر بكثير من مجرد ميدالية وبضع دقائق مع ميكروفون كوستمان.

لقد كان شريطًا جديدًا تمامًا.

أغمضت عينيّ ورأيت يوريك وأولسون وأكوس وكارل ميلتزر. كل منهم كان لديه شيء لم أفعله. لقد فهموا كيفية استنزاف كل قطرة أخيرة ووضعوا أنفسهم في وضع يسمح لهم بالفوز بأصعب السباقات في العالم ، وقد حان الوقت للبحث عن هذا الشعور بنفسي. كنت على استعداد مثل مجنون. عرفت نفسي والتضاريس. بقيت في طليعة العقل المستقيل ، وأجبت على الأسئلة البسيطة ، وبقيت في السباق ، ولكن كان هناك المزيد الذي يتعين القيام به. كان لا يزال هناك مكان ما أعلى بالنسبة لي لأرتقي. نسيم بارد خطف الأشجار ، وجفف العرق من بشرتي ، وخفف آلام عظامي. همست في أذني وشاركت سرًا تردد صدى في ذهني مثل قرع طبول لا يتوقف.

لا يوجد خط نهاية ، .Gogginsليس هناك خط النهاية.

التحدي 7

الهدف الرئيسي هنا هو البدء ببطء في إزالة الحاكم من دماغك.

أولاً ، تذكير سريع بكيفية عمل هذه العملية. في عام ، 1999عندما كان وزني 297رطلاً ، كان أول شوط لي ربع ميل. سريعًا إلى عام ، 2007ركضت 205أميال في تسع وثلاثين ساعة دون توقف. لم أصل إلى هناك بين عشية وضحاها ، ولا أتوقع منك أيضًا. مهمتك هي تجاوز نقطة التوقف العادية.

سواء كنت تعمل على جهاز الجري أو تقوم بمجموعة من تمارين الضغط ، فانتقل إلى النقطة التي تشعر فيها بالتعب الشديد والألم لدرجة أن عقلك يطلب منك التوقف.
ثم ادفع من 5إلى 10بالمائة أكثر. إذا كان معظم تمرين الضغط الذي قمت به هو مائة في تمرين ، فقم بممارسة 105أو .110إذا كنت تجري عادةً ثلاثين ميلاً كل أسبوع ، فركض بنسبة 10في المائة أكثر الأسبوع المقبل.

سيساعد هذا التكثيف التدريجي في منع الإصابة ويسمح لجسمك وعقلك بالتكيف ببطء مع عبء العمل الجديد. كما أنه يعيد تعيين خط الأساس الخاص بك ، وهو أمر مهم لأنك على وشك زيادة عبء العمل لديك بنسبة 5إلى 10بالمائة أخرى في الأسبوع التالي ، والأسبوع الذي يليه.

هناك الكثير من الألم والمعاناة التي تنطوي عليها التحديات الجسدية ، وهو أفضل تدريب للسيطرة على حوارك الداخلي ، والقوة العقلية الجديدة والثقة التي تكتسبها من خلال الاستمرار في دفع نفسك جسديًا ستنتقل إلى جوانب أخرى في حياتك. ستدرك أنه إذا كان أداؤك ضعيفًا في تحدياتك الجسدية ، فهناك فرصة جيدة لأن يكون أداؤك ضعيفًا في المدرسة والعمل أيضًا.

خلاصة القول هي أن الحياة هي لعبة ذهنية كبيرة. الشخص الوحيد الذي تلعب ضده هو نفسك. التزم بهذه العملية وقريبًا ما كنت تعتقد أنه مستحيل سيكون شيئًا تفعله كل يوم في حياتك. اريد ان اسمع قصصك. انشر على مواقع التواصل الاجتماعي. علامات التصنيف: .canthurtme # The40PercentRule #dontget Comfortable#

الفصل الثامن

.8الموهبة غير مطلوبة

في الليلة التي سبقت أول سباق ثلاثي مسافات طويلة في حياتي ، وقفت مع والدتي على سطح منزل شاطئي مترامي الأطراف تبلغ تكلفته سبعة ملايين دولار في كونا أشاهد ضوء القمر يلعب على الماء. يعرف معظم الناس كونا ، وهي بلدة رائعة تقع على الساحل الغربي لجزيرة هاواي ، وترياتلون بشكل عام ، وذلك بفضل بطولة العالم للرجل الحديدي. على الرغم من وجود مسافة أولمبية أكبر بكثير وترياتلون أقصر في جميع أنحاء العالم من أحداث الرجل الحديدي ، إلا أن الرجل الحديدي الأصلي في كونا هو الذي وضع الرياضة على الرادار الدولي. يبدأ بسباحة لمسافة 2.4ميل تليها رحلة بالدراجة لمسافة 112ميلًا ، وينتهي بسباق الماراثون. أضف إلى تلك الرياح القاسية والمتغيرة والممرات الحرارية الحارقة التي تعكسها حقول الحمم القاسية ، ويؤدي السباق إلى تقليل معظم المنافسين لفتح بثور من الألم الخام ، لكنني لم أكن هنا من أجل ذلك. جئت إلى كونا للمنافسة في شكل أقل شهرة من الماسوشية الأكثر كثافة. كنت هناك للتنافس على لقب الترامان.

على مدار الأيام الثلاثة التالية ، كنت أسبح لمسافة 6.2ميل ، وأركب 261ميلًا ، وأجري ماراثونًا مزدوجًا ، يغطي المحيط الكامل لجزيرة هاواي الكبيرة.
مرة أخرى ، كنت أجمع الأموال لمؤسسة Special Operations Warrior Foundation ، ولأنني كتبت وأجريت مقابلة على الكاميرا بعد Badwater ، دعاني مليونير لم أقابله أبدًا للبقاء في قصره السخيف في رمال في الفترة التي تسبق بطولة العالم ألترامان في نوفمبر .2006

لقد كانت لفتة كريمة ، لكنني كنت أركز بشدة على أن أصبح أفضل نسخة من نفسي ، ولم يذهلني بريقه. في رأيي ، ما زلت لم أحقق الهراء. إذا كان هناك أي شيء ، فإن البقاء في منزله لا يؤدي إلا إلى تضخيم الشريحة على كتفي. لم يكن ليقوم أبدًا بدعوة مؤخرتي التي تريد أن تكون سفاحًا لتهدأ معه في ترف كونا في اليوم. لقد تواصل فقط لأنني سأصبح شخصًا ثريًا مثله يريد أن يعرف. ومع ذلك ، كنت أقدر أن أكون قادرًا على إظهار حياة أفضل لأمي ، وكلما عُرضت علي طعم ، دعوتها لتجربتها معي. لقد ابتلعت ألمًا أكثر من أي شخص عرفته من قبل ، وأردت أن أذكرها أننا قد خرجنا من هذا الحضيض ، بينما احتفظت بأمري

النظرة مغلقة على مستوى المجاري. لم نعد نعيش في هذا المكان الذي تبلغ قيمته 7دولارات شهريًا في البرازيل ، لكنني ما زلت أدفع إيجارًا لهذا المكان ، وسأظل كذلك لبقية حياتي.

انطلق السباق من الشاطئ بجانب الرصيف في وسط مدينة كونا -وهو نفس خط البداية مثل بطولة العالم للرجل الحديدي ، ولكن لم يكن هناك الكثير من الجماهير لسباقنا. كان هناك ثلاثون رياضيًا فقط في المجال بأكمله مقارنة بأكثر من 1200في الرجل الحديدي! لقد كانت مجموعة صغيرة يمكنني أن أنظر في أعين كل واحد من منافسي وأقيس حجمهم ، وهذا ما لاحظته من أصعب رجل على الشاطئ. لم أفهم اسمه مطلقًا ، لكنني سأتذكره دائمًا لأنه كان على كرسي متحرك. احاديث عن القلب. كان لهذا الرجل حضور يفوق مكانته.

لقد كان هائلا!

منذ أن بدأت في BUD / S ، كنت أبحث عن أشخاص من هذا القبيل. الرجال والنساء بطريقة غير شائعة في التفكير. الشيء الوحيد الذي فاجأني بشأن العمليات العسكرية الخاصة هو أن بعض الرجال كانوا يعيشون في الاتجاه السائد.

لم يكونوا يحاولون دفع أنفسهم في كل يوم من حياتهم ، وأردت أن أكون مع أشخاص يفكرون ويدربوا بشكل غير مألوف على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع ، وليس فقط عند الاتصال بالواجب. كان لدى هذا الرجل كل الأعذار في العالم ليكون في المنزل ، لكنه كان مستعدًا للقيام بأحد أصعب سباقات المسرح في العالم ، وهو شيء لم يفكر فيه 99.9في المائة من الجمهور ، وبذراعيه فقط! بالنسبة لي ، كان هو كل ما يدور حول سباقات الترا ، ولهذا السبب بعد Badwaterأصبحت مدمنًا على هذا العالم. لم تكن الموهبة مطلوبة لهذه الرياضة. كان الأمر كله يتعلق بالقلب والعمل الجاد ، وقد قدم تحديًا لا هوادة فيه بعد تحدٍ لا هوادة فيه ، متطلبًا دائمًا

أكثر.

لكن هذا لا يعني أنني كنت مستعدًا جيدًا لهذا السباق. ما زلت لا أملك دراجة.
لقد اقترضت أسبوعًا قبل ثلاثة أسابيع من صديق آخر. لقد كانت دراجة غريفين ، وهي دراجة متطورة مخصصة لصديقي الذي كان أكبر مني. لقد استعرت حذائه المشبك أيضًا ، والذي كان خجولًا من حجم المهرج. ملأت المساحة الفارغة بجوارب سميكة وشريط ضغط ، ولم أستغرق وقتًا لتعلم ميكانيكا الدراجات قبل مغادرتي إلى كونا. تغيير الإطارات ، وإصلاح السلاسل والسلك ، كل الأشياء التي أعرف كيف أفعلها الآن ، لم أتعلمها بعد. لقد اقترضت الدراجة للتو وسجلت أكثر من 1،000ميل في الأسابيع الثلاثة السابقة لـ Ultraman. كنت أستيقظ في الرابعة صباحًا وأركب مائة ميل قبل العمل. في عطلات نهاية الأسبوع ، كنت أقود مسافة 125ميلاً ، وأنزل من الدراجة وأجري ماراثونًا ، لكنني لم أقم سوى بستة تدريبات

تسبح ، اثنان فقط في المياه المفتوحة ، وفي المثمن الفائق يتم الكشف عن جميع نقاط ضعفك.

كان من المفترض أن تستغرق السباحة التي يبلغ طولها عشرة كيلومترات حوالي ساعتين ونصف الساعة لإكمالها ، لكن الأمر استغرق أكثر من ثلاث ، وهو مؤلم. كنت أرتدي بدلة غطس بلا أكمام من أجل الطفو ، لكنها كانت ضيقة للغاية تحت ذراعي ، وفي غضون ثلاثين دقيقة بدأ إبطي يزعجني. بعد ساعة ، أصبحت الحافة المالحة لبدلتي عبارة عن ورق صنفرة يمزق بشرتي مع كل ضربة. لقد تحولت من السكتة الدماغية الحرة إلى الضربات الجانبية والعودة مرة أخرى ، وأنا في أمس الحاجة إلى الراحة التي لم تأت أبدًا.

كل ثورة من ذراعي تقطع بشرتي الخام والدموية على كلا الجانبين.



الخروج من الماء في الترامان

بالإضافة إلى ذلك ، كان البحر متقلبًا مثل الجحيم. شربت ماء البحر ، انقلبت معدتي وانقلبت مثل سمكة تختنق في الهواء الطلق ، وتقيأت نصف دزينة من المرات على الأقل. بسبب الألم ، والميكانيكا السيئة ، والتيار القوي ، سبحت في خط متعرج يمتد إلى سبعة أميال ونصف. كل ذلك من أجل توضيح ما كان من المفترض أن يكون سباحة بطول 6.2ميل. كانت ساقاي جيليتين عندما ترنحت إلى الشاطئ ، وكانت رؤيتي تتأرجح مثل تتأرجح أثناء الزلزال. اضطررت إلى الاستلقاء ، ثم الزحف خلف الحمامات ، حيث تقيأت مرة أخرى. تجمع السباحون الآخرون في المنطقة الانتقالية ، وقفزوا على سروجهم ، وانطلقوا في حقول الحمم البركانية في غمضة عين. كان لا يزال لدينا 90ميلًا لركوب الدراجة قبل انتهاء اليوم ، وكانوا يسعون وراءها بينما كنت لا أزال على ركبتي. في الوقت المناسب ، ظهرت هذه الأسئلة البسيطة على السطح.

لماذا أنا حتى هنا بالخارج؟

أنا لست رياضي ثلاثي!

أنا منزعج من الجحيم ، مريض مثل اللعنة ، والجزء الأول من الركوب هو شاق!

لماذا تستمر في فعل هذا بنفسك يا Goggins؟

بدت وكأنني عاهرة متذمرة ، لكنني كنت أعلم أن العثور على بعض الراحة سيساعدني على هزّ مهبلي ، لذلك لم أعير أي اهتمام للرياضيين الآخرين الذين خفوا من انتقالهم. كان علي أن أركز على وضع ساقي تحتي وإبطاء عقلي المنفلت. أولاً ، تناولت بعض الطعام ، قليلاً تلو الآخر. ثم عالجت الجروح تحت ذراعي. معظم الرياضيين لا يغيرون ملابسهم. فعلتُ. ارتديت بعض السراويل القصيرة المريحة للدراجات وقميص ليكرا ، وبعد خمسة عشر دقيقة كنت مستقيماً ، على السرج ، وأتسلق في حقول الحمم البركانية. في أول عشرين دقيقة كنت لا أزال أشعر بالغثيان. كنت أقوم بالدواسة والتقيؤ ، وجددت السوائل ، وتقيأت مرة أخرى. من خلال كل ذلك ، أعطيت نفسي وظيفة واحدة: البقاء في القتال! ابق فيه لفترة كافية للعثور على موطئ قدم.

بعد عشرة أميال ، عندما ارتفع الطريق على أكتاف بركان عملاق وازداد المنحدر ، تخلصت من ساقي البحريين ووجدت قوة دافعة. ظهر الدراجون في المقدمة مثل الشبح على الرادار ، وقمت بإخراجهم واحدًا تلو الآخر.

كان النصر علاجًا للجميع. في كل مرة مررت فيها بأم أخرى ، كان مرضي أقل فأقل. كنت في المركز الرابع عشر عندما كنت أقوم بالضغط ، ولكن بحلول الوقت الذي اقتربت فيه من نهاية تلك الساق التي يبلغ طولها تسعين ميلاً لم يكن أمامي سوى رجل واحد. غاري وانغ ، المرشح الأوفر حظاً في السباق.

عندما وصلت إلى خط النهاية ، تمكنت من رؤية مراسل ومصور من مجلة Triathlete يجري مقابلة معه. لم يتوقع أي منهم رؤية مؤخرتي السوداء ، وكانوا جميعًا يراقبونني بعناية. خلال الأشهر الأربعة التي تلت Badwater ، كنت أحلم في كثير من الأحيان بأن أكون في وضع يسمح لي بالفوز بسباق ألترا ، وبينما كنت أتجاوز غاري وهؤلاء المراسلين ، كنت أعرف أن اللحظة قد حانت ، وكانت توقعاتي بين المجرات.

في صباح اليوم التالي ، اصطفنا للمرحلة الثانية ، وهي رحلة بالدراجة لمسافة 171 ميلًا عبر الجبال والعودة باتجاه الساحل الغربي. كان لدى غاري وانغ رفيق في السباق ، جيف لانداور ، المعروف أيضًا باسم Land Shark ، وركب هذان الشخصان معًا.
قام غاري بالسباق من قبل وعرف التضاريس. لم أفعل ، وبمسافة ميل مائة ، كنت على بعد ست دقائق تقريبًا من الصدارة.

كالعادة ، كانت والدتي وكيت طاقم دعم برأسين. سلموا

استبدل زجاجات المياه وحزم GU ومشروبات البروتين من جانب الطريق ، والتي استهلكتها أثناء الحركة للحفاظ على مستويات الجليكوجين والإلكتروليت مرتفعة. لقد أصبحت أكثر علمية فيما يتعلق بتغذوي منذ أن انهار مذاق Myoplex و Ritz في سان دييغو ، ومع اقتراب أكبر صعود في اليوم ، كنت بحاجة إلى أن أكون مستعدًا للزئير. على الدراجة ، تسبب الجبال الألم ، وكان الألم من أعمالي. عندما بلغ الطريق ذروته ، وضعت رأسي لأسفل وطرقت بأقصى ما أستطيع. انتفخت رئتاي حتى انقلبتا من الداخل للخارج والعودة مرة أخرى. كان قلبي صوت جهير ينبض. عندما توجت بالمرور ، وقفت أمي بجانبي وصرخت ، "ديفيد ، أنت على بعد دقيقتين من الصدارة!"

استلمت هذا!

انخرطت في الانحناء الديناميكي الهوائي وأطلقت منحدرًا بسرعة تزيد عن 40 ميلاً في الساعة. تم تجهيز جريفين الذي اقترضته بقضبان هوائية وانحنيت عليها ، وركزت فقط على الخط الأبيض المنقط وشكلي المثالي. عندما تم تسوية الطريق ، خرجت تمامًا وحافظت على وتيرتي حوالي 27 ميلاً في الساعة. كان لديّ Land Shark وصديقه على خطاف بحجم صناعي ، وكنت أترنحهم طوال الطريق.

حتى انفجر الإطار الأمامي.

قبل أن يكون لدي وقت للرد ، كنت خارج الدراجة ، وشقلبة فوق المقاود في الفضاء. كان بإمكاني أن أرى ذلك يحدث بالحركة البطيئة ، لكن الوقت تسارع مرة أخرى عندما سقطت على جانبي الأيمن وانكسر كتفي بقوة حادة. انزلق جانب وجهي على الأسفلت حتى توقفت عن الحركة ، وتدحرجت على ظهري في حالة صدمة. ضغطت والدتي على مكابحها ، قفزت من السيارة واندفعت بسرعة. كنت أنزف في خمسة أماكن ، لكن لم أشعر بأي كسر. باستثناء خوذتي التي تشققت إلى جزأين ، نظارتي الشمسية التي تحطمت ، ودراجتي.

كنت أركض فوق الترباس الذي اخترق الإطار والأنبوب والحافة. لم أهتم بالطفح الجلدي الذي أصابني على الطريق ، أو الألم في كتفي ، أو الدم المتساقط من الكوع والخد. كل ما فكرت فيه هو تلك الدراجة. مرة أخرى ، كنت غير مستعد! لم يكن لدي أي قطع غيار ولم يكن لدي أي فكرة عن كيفية تغيير أنبوب أو إطار. لقد استأجرت دراجة احتياطية كانت في سيارة أمي المستأجرة ، لكنها كانت قطعة ثقيلة وبطيئة من الهراء مقارنة بغريفين. لم يكن هناك حتى مقطع في الدواسات ، لذلك طلبت من ميكانيكي السباق الرسميين تقييم Griffin. بينما انتظرنا ، تراكمت الثواني في عشرين دقيقة ثمينة وعندما وصل الميكانيكيون ، لم يكن لديهم الإمدادات لإصلاح العجلة الأمامية أيضًا ، لذلك أنا

قافز على نسخة احتياطية ثقيلة بلدي واستمر في التدحرج.

حاولت ألا أفكر في سوء الحظ والفرص الضائعة. كنت بحاجة لأن أنهي بقوة وأن أجعل نفسي على مسافة قريبة بنهاية اليوم ، لأن اليوم الثالث سيحضر ماراثونًا مزدوجًا ، وكنت مقتنعًا أنني كنت أفضل عداء في الميدان. على بعد ستة عشر ميلاً من خط النهاية ، تعقبني ميكانيكي الدراجة. لقد أصلح جريفين الخاص بي! لقد قمت بتبديل أجهزتي للمرة الثانية وقضيت ثماني دقائق على المتصدرين ، وأنهيت اليوم في المركز الثالث ، بفارق 22دقيقة عن الصدارة.

لقد وضعت استراتيجية بسيطة لليوم الثالث. اخرج بقوة وقم ببناء وسادة سميكة فوق Garyو Land Sharkبحيث عندما أصطدم بالجدار المحتوم ، سيكون لدي مسافة كافية للحفاظ على الصدارة الكلية حتى خط النهاية. بمعنى آخر ، لم يكن لدي أي استراتيجية على الإطلاق.

بدأت مسيرتي في تصفيات بوسطن ماراثون. لقد ضغطت بشدة لأنني أردت أن يسمع المنافسون انشقاقي ويخسروا أرواحهم بينما كنت أقوم ببناء ذلك الصدارة الكبيرة التي كنت أتوقعها. كنت أعلم أنني سأفجر في مكان ما. هذه هي الحياة الفائقة. كنت آمل فقط أن يحدث في وقت متأخر بما فيه الكفاية في السباق بحيث يكون Garyو Land Sharkقانعين بالتنافس على بعضهما البعض للثانية والتخلي عن كل أمل في الفوز باللقب العام.

لم يحدث مثل ذلك تمامًا.

في سن الخامسة والثلاثين ، كنت أعاني بالفعل وأمشي أكثر مما كنت أركض.
عند بلوغ ميل الأربعين ميلاً ، شاهدت كلا المركبتين المعادتين تتساقطان حتى يتمكن رؤساء الطاقم من رؤية شكلي. كنت أظهِر قدرًا كبيرًا من الضعف ، مما أعطى غاري ولندن ذخيرة. ركبت الأميال ببطء شديد. لقد نزفت الوقت. لحسن الحظ ، كان غاري قد انفجر أيضًا بمقدار خمسة وأربعين ميلًا ، لكن قرش الأرض كان صخريًا صلبًا ، ولا يزال على مؤخرتي ، ولم يتبق لدي أي شيء لمقاتلته. بدلاً من ذلك ، بينما كنت أعاني وترنحت باتجاه وسط مدينة كونا ، تبخر الرصاص الخاص بي.

في النهاية علمتني قرش الأرض درسًا حيويًا. منذ اليوم الأول ، كان يركض في سباقه الخاص. إنفجاري المبكر في اليوم الثالث لم يزعجه. لقد رحب بها على أنها استراتيجية سيئة التصور ، وركزت على وتيرتها الخاصة ، وانتظرتني ، وأخذت روحي . كنت أول رياضي يعبر خط النهاية في الترامان في ذلك العام ، لكن فيما يتعلق بالساعة لم أكن بطلاً. بينما كنت في المركز الأول أثناء الجري ، خسرت السباق الإجمالي بفارق عشر دقائق واحتلت المركز الثاني.

توج القرش الأرض بالترامان!

شاهدته يحتفل وأنا أعرف بالضبط كيف أهدرت فرصة للفوز.

لقد فقدت وجهة نظري. لم أقم أبدًا بتقييم السباق بشكل استراتيجي ولم يكن لدي أي دعائم في المكان. Backstops هي أداة متعددة الاستخدامات أستخدمها في جميع جوانب حياتي. كنت الملاح الرئيسي عندما عملت في العراق مع فرق SEAL ، و "backstop" هو مصطلح ملاحة. إنها العلامة التي رسمتها على خريطتي.

تنبيه بأننا فقدنا منعطفًا أو انحرفنا عن المسار.

لنفترض أنك تتنقل عبر الغابة وعليك الانتقال بنقرة واحدة باتجاه خط القمم ، ثم قم بالانعطاف. في الجيش ، كنا نقوم بدراسة خريطة في وقت مبكر ونضع علامة على خرائطنا ، ونقطة أخرى بعد هذا المنعطف بحوالي 200 متر ، ونقطة ثالثة بعد العلامة الثانية بمقدار 150 مترًا.

هاتان العلامتان الأخيرتان هما مساندتك. عادةً ما كنت أستخدم ميزات التضاريس ، مثل الطرق والجداول والجرف الصخري العملاق في الريف أو المباني البارزة في بيئة حضرية ، لذلك عندما اصطدمنا بها علمت أننا خرجنا عن المسار. هذا هو الغرض من الدعم ، لإخبارك بالالتفاف ، وإعادة التقييم ، واتخاذ طريق بديل لإنجاز نفس المهمة. لم أترك قاعدتنا في العراق أبدًا دون وجود ثلاث استراتيجيات للخروج. طريق رئيسي وطريقان آخران ، مثبتان في نقاط الدعم ، يمكن أن نعود إليه إذا أصبح طريقنا الرئيسي معرضًا للخطر.

في اليوم الثالث من الترامان ، حاولت الفوز بإرادة مطلقة. كنت كل الحركية ، لا الذكاء. لم أقم بتقييم حالتي ، ولم أحترم قلب خصومي ، أو أدير الساعة جيدًا بما فيه الكفاية. لم يكن لدي إستراتيجية أولية ، ناهيك عن السبل البديلة للنصر ، وبالتالي لم يكن لدي أي فكرة عن مكان استخدام أدوات الدعم. عند العودة إلى الوراء ، كان يجب أن أهتم أكثر بساعتي الخاصة ، وكان يجب أن تكون مساندتي الخلفية موضوعة في أوقات الانقسام الخاصة بي. عندما رأيت مدى السرعة التي كنت أجري بها في الماراثون الأول ، كان يجب أن أكون منزعجًا وأن أخفف الغاز. ربما ترك لي الماراثون الأول البطيء طاقة كافية لإسقاط المطرقة بمجرد عودتنا إلى حقول الحمم البركانية في مسار الرجل الحديدي ، متجهين نحو خط النهاية. هذا عندما تأخذ روح شخص ما -في نهاية السباق ، وليس في البداية. كنت أسابق بقوة ، لكن إذا ركضت بذكاء وتعاملت مع وضع الدراجة بشكل أفضل ، كنت سأمنح نفسي فرصة أفضل للفوز.

ومع ذلك ، فإن احتلال المركز الثاني في الترامان لم يكن كارثة. لقد جمعت أموالًا جيدة للعائلات المحتاجة وحجزت حبرًا أكثر إيجابية للأختام في مجلات Triathlete و Competitor . لاحظ نحاس البحرية. ذات صباح ، تم استدعائي للقاء مع الأدميرال إد وينترز ، أميرال نجمتين والرجل الأعلى في

قيادة الحرب الخاصة البحرية. عندما تكون مجندًا وتسمع الأدميرال يريد كلمة ، فإن مؤخرتك تتجعد. لم يكن من المفترض أن يبحث عني. كان هناك تسلسل قيادي في مكان محدد لمنع المحادثات بين الأدميرال والمجندين مثلي. دون أي تحذير كان ذلك كله خارج النافذة ، وكان لدي شعور بأنه كان خطأي.

بفضل وسائل الإعلام الإيجابية التي قمت بإنشائها ، تلقيت أوامر بالانضمام إلى قسم التوظيف في عام ، 2007وبحلول الوقت الذي تم فيه تلقي أمري في مكتب الأدميرال ، قمت بالكثير من التحدث أمام الجمهور نيابة عن القوات البحرية الخاصة. لكنني كنت مختلفًا عن معظم المجندين الآخرين. أنا لم أقوم ببغاء فقط سيناريو البحرية. لطالما أدرجت قصة حياتي الخاصة ، من دون قيود. بينما كنت أنتظر خارج مكتب الأدميرال ، أغمضت عيني وأقلبت ملفات الذاكرة ، أبحث عن متى وكيف تجاوزت وأحرجت الأختام. كنت صورة التوتر ، جالسًا متيبسًا ويقظًا ، أتعرق من خلال زيتي عندما فتح باب مكتبه.

قال: ، Goggins"يسعدني رؤيتك ، تعال." فتحت عينيّ ، وتبعته في الداخل ، ووقفت مستقيماً كسهم ، مفتوناً الانتباه. قال بابتسامة: "اجلس" ، مشيرًا إلى كرسي مواجهًا لمكتبه. جلست ، لكنني حافظت على وضعي وتجنب الاتصال بالعين. الأدميرال وينترز حجمني.

كان في أواخر الخمسينيات من عمره ، وعلى الرغم من أنه بدا مرتاحًا ، إلا أنه حافظ على وضعية مثالية. أن تصبح أميرالاً يعني الارتقاء في صفوف عشرات الآلاف.
كان يعمل في SEALمنذ عام ، 1981وكان ضابط عمليات في DEVGRU(مجموعة تطوير الحرب الخاصة البحرية) ، وقائدًا في أفغانستان والعراق. كان يقف في كل محطة أطول من البقية ، وكان من بين أقوى وأذكى وأذكى الرجال وأكثرهم جاذبية التي شهدتها البحرية على الإطلاق. كما أنه يناسب معيارًا معينًا. كان الأدميرال وينترز هو المطلع النهائي ، وكنت خارج الصندوق بقدر ما يمكن أن تحصل عليه في البحرية الأمريكية.

قال: "اهلا ، استرخي ، أنت لست في أي مشكلة. أنت تقوم بعمل رائع في التوظيف ."أشار إلى ملف على مكتبه النظيف. كانت مليئة ببعض المقاطع الخاصة بي. "أنت تمثلنا بشكل جيد حقًا. ولكن هناك بعض الرجال هناك نحتاج إلى القيام بعمل أفضل للوصول إليهم ، وآمل أن تتمكنوا من المساعدة ."

هذا عندما ضربني أخيرًا. الأدميرال ذو النجمتين احتاج إلى مساعدتي.

قال إن المشكلة التي واجهناها كمنظمة هي أننا كنا فظيعين في تجنيد الأمريكيين الأفارقة في فرق SEAL. كنت أعرف ذلك بالفعل. يشكل السود 1٪ فقط من جميع القوات الخاصة ، على الرغم من أننا نشكل 13٪ من عامة السكان. كنت فقط السادسة والثلاثين من أصل أفريقي أمريكي تخرجت من BUD / S ، وأحد أسباب ذلك هو أننا لم نصل إلى أفضل الأماكن لتجنيد الرجال السود في فرق SEAL ، ولم يكن لدينا المجندين المناسبين أيضاً. يحب الجيش أن يفكر في نفسه على أنه نظام جدارة خالص (ليس كذلك) ، ولهذا السبب تم تجاهل هذه القضية لعقود. اتصلت بالأدميرال وينترز مؤخرًا ، وكان لديه هذا ليقوله عن المشكلة ، التي تم الإبلاغ عنها في الأصل من قبل البنتاغون خلال إدارة بوش الثانية وإرسالها إلى مكتب الأدميرال لإصلاحها.

قال: "كنا نفوت فرصة إشراك رياضيين رائعين في الفرق وجعل الفرق أفضل ، ولدينا أماكن نحتاجها لإرسال أشخاص إلى حيث ، إذا كانوا يشبهونني ، فسيكونون عرضة للخطر."

في العراق ، صنع الأدميرال وينترز اسمه في بناء قوات النخبة لمكافحة الإرهاب.
هذه إحدى المهام الأساسية في القوات الخاصة: تدريب الوحدات العسكرية المتحالفة حتى تتمكن من السيطرة على السرطانات الاجتماعية مثل الإرهاب وتهريب المخدرات والحفاظ على الاستقرار داخل الحدود. بحلول عام 2007 ، كان تنظيم القاعدة قد شق طريقه إلى إفريقيا ، متحالفًا مع شبكات متطرفة قائمة بما في ذلك بوكو حرام وحركة الشباب ، وكان هناك حديث عن بناء قوات لمكافحة الإرهاب في الصومال وتشاد ونيجيريا ومالي والكاميرون وبوركينا فاسو والنيجر.
تصدرت عملياتنا في النيجر أخبارًا دولية في عام 2018 عندما قُتل أربعة جنود أمريكيين للعمليات الخاصة في كمين ، مما جذب انتباه الجمهور إلى البعثة. لكن في عام 2007 ، لم يكن أحد يعرف أننا على وشك الانخراط في غرب إفريقيا ، أو أننا نفتقر إلى الموظفين للقيام بذلك. عندما جلست في مكتبه ، ما سمعته هو أن الوقت قد حان أخيرًا عندما كنا بحاجة إلى السود في القوات الخاصة وكان قادتنا العسكريون جاهلين بكيفية تلبية هذه الحاجة وإغراء المزيد منا للانضمام إلى الحظيرة.

كانت كل المعلومات الجديدة بالنسبة لي. لم أكن أعرف شيئًا عن التهديد الأفريقي. كانت الأرض المعادية الوحيدة التي عرفتها في أفغانستان والعراق. هذا ، حتى أسقط الأدميرال وينترز تفصيلاً جديدًا كليًا ، وأصبحت مشكلة الجيش رسميًا مشكلتي. قال إنني سأقدم تقريرًا إلى الكابتن والأدميرال ، وذهبت إلى الطريق ، وقمت بزيارة من 10 إلى 12 مدينة في كل مرة ، بهدف زيادة أعداد التجنيد في فئة POC (الأشخاص الملونون).

لقد اتخذنا المحطة الأولى في هذه المهمة الجديدة معًا. كانت في جامعة هوارد بواشنطن العاصمة ، وربما كانت أشهر جامعة سوداء تاريخياً في أمريكا. لقد ذهبنا للتحدث إلى فريق كرة القدم ، وعلى الرغم من أنني لم أكن أعرف شيئًا تقريبًا عن الكليات والجامعات السوداء تاريخياً ، إلا أنني كنت أعرف أن الطلاب الذين التحقوا بها ليسوا عادةً من النوع الذي يفكر فيه الجيش كخيار مهني أمثل. بفضل تاريخ بلدنا والعنصرية المتفشية التي لا تزال مستمرة حتى يومنا هذا ، فإن اتجاهات الفكر السياسي الأسود في الوسط في هذه المؤسسات ، وإذا كنت تقوم بالتجنيد في Navy SEALs ، فهناك بالتأكيد خيارات أفضل من مجال ممارسة جامعة هوارد للعثور عليها أذن راغبة. لكن هذا التركيز الجديد تطلب العمل في منطقة معادية ، وليس حماسة جماهيرية. كنا نبحث عن رجل أو رجلين عظماء في كل محطة.

مشيت أنا والأدميرال إلى الميدان ، مرتدين الزي العسكري ، ولاحظت الشك والتجاهل في أعين جمهورنا. كان الأدميرال وينترز يعتزم تقديمي ، لكن استقبالنا الجليدي أخبرني أنه يتعين علينا الذهاب إلى طريق آخر.

يتذكر الأدميرال وينترز: "لقد كنت خجولًا في البداية ، ولكن عندما حان وقت التحدث ، نظرت إلي وقلت ، لقد فهمت هذا يا سيدي."

لقد أطلقت مباشرة قصة حياتي. لقد أخبرت هؤلاء الرياضيين بما قلته لك بالفعل ، وقلت إننا نبحث عن رجال يتمتعون بقلوب. الرجال الذين عرفوا أنه سيكون صعبًا غدًا وبعد ذلك ورحبوا بكل تحد. الرجال الذين يريدون أن يصبحوا رياضيين أفضل وأكثر ذكاءً وقدرة في جميع جوانب حياتهم. أردنا الرجال الذين يتوقون إلى الشرف والهدف وكانوا منفتحين بما يكفي لمواجهة مخاوفهم العميقة.

يتذكر الأدميرال وينترز قائلاً: "بحلول الوقت الذي انتهيت منه ، كان من الممكن أن تسمع صوت سقوط الدبوس".

منذ ذلك الحين ، تم إعطائي أمرًا بجدول زمني وميزانيتي الخاصة ومهلة للعمل ، طالما وصلت إلى عتبات توظيف معينة. اضطررت إلى ابتكار المواد الخاصة بي وعرفت أن معظم الناس لا يعتقدون أنهم يمكن أن يصبحوا في أي وقت من الأوقات في البحرية الخاصة ، لذلك قمت بتوسيع الرسالة. أردت أن يعرف كل من سمعني أنه حتى لو لم يسيروا في اتجاهنا ، فيمكنهم أن يصبحوا أكثر مما حلموا به في أي وقت مضى. لقد حرصت على تغطية حياتي بالكامل ، لذا إذا كان لدى أي شخص أي عذر ، فإن قصتي ستبطل كل ذلك. كان دافعي الرئيسي هو إعطاء الأمل في أنه مع الجيش أو بدونه يمكن لأي شخص تغيير حياته ، هكذا

طالما ظلوا متفتحين ، وتخلوا عن الطريق الأقل مقاومة ، وبحثوا عن المهام الصعبة والأكثر صعوبة التي يمكن أن يجدوها. كنت أعجم عن الماس الخام مثلي.

بين عامي 2007و ، 2009كنت على الطريق لمدة 250يومًا في السنة وتحدثت مع 500000شخص في المدارس الثانوية والجامعات. تحدثت في المدارس الثانوية داخل المدينة في الأحياء الصعبة ، وفي العشرات من الكليات والجامعات السوداء تاريخيًا ، وفي المدارس التي تمثل جميع الثقافات والأشكال والظلال تمثيلًا جيدًا. لقد قطعت شوطًا طويلاً من الصف الرابع ، عندما لم أستطع الوقوف أمام فصل مكون من عشرين طفلاً وأقول اسمي دون تلعثم.

المراهقون يمشون ويتحدثون عن أجهزة الكشف عن الهراء ، لكن الأطفال الذين سمعوني أتحدث اقتنعوا برسالتي لأنني في كل مكان توقفت فيه ، ركضت أيضًا في سباقات فائقة وأدرجت تدريباتي وسباقاتي في إستراتيجية التجنيد الشاملة.

عادةً ما أذهب إلى بلدتهم في منتصف الأسبوع ، وألقي خطاباتي ، ثم أجري سباقًا يومي السبت والأحد. في فترة واحدة في عام ، 2007كنت أجري سباق ألترا في نهاية كل أسبوع تقريبًا. كانت هناك سباقات خمسين ميلاً ، وسباقات 100كيلومتر ، وسباقات 100ميل ، وسباقات أطول أيضًا. كنت أعمل على نشر أسطورة Navy SEALالتي أحببتها ، وأردت أن أكون حقيقيًا وأن أعيش روحنا.

في الأساس ، كان لدي وظيفتان بدوام كامل. كان جدول أعمالي مزدحمًا ، وبينما أعلم أن المرونة في إدارة وقتي ساهمت في قدرتي على التدرب على حلبة الترا والمنافسة فيها ، ما زلت أقضي خمسين ساعة في الأسبوع في العمل ، وأعمل كل يوم تقريبًا من حوالي من 7:30صباحًا إلى 5:30مساءً جاءت ساعات التدريب الخاصة بي بالإضافة إلى التزامات عملي وليس بدلاً من ذلك.

لقد ظهرت في ما يزيد عن 45مدرسة كل شهر ، وبعد كل ظهور كان علي تقديم تقرير ما بعد العمل ، (AAR)يوضح بالتفصيل عدد الأحداث المنفصلة (خطاب قاعة ، تمرين ، إلخ) نظمتها وعدد الأطفال لقد تحدثت إلى ، وكم من هؤلاء كانوا مهتمين بالفعل. ذهبت AARsمباشرة إلى القبطان الخاص بي والأدميرال.

تعلمت بسرعة أنني كنت أفضل دعامة. في بعض الأحيان ، كنت أرتدي قميص SEALعليه ترايدنت ، وأركض خمسين ميلاً إلى خطوبة تتحدث ، وأظهر مبتلاً. أو كنت أقوم بتمارين الضغط في الدقائق الخمس الأولى من حديثي ، أو أقوم بإخراج شريط السحب على خشبة المسرح وأقوم بتمارين السحب أثناء حديثي. هذا صحيح ، القرف الذي تراني أفعله على وسائل التواصل الاجتماعي ليس جديدًا. أعيش هذه الحياة منذ أحد عشر عامًا!

أينما توقفت ، قمت بدعوة الأطفال المهتمين بالحضور للتدريب معي قبل أو بعد المدرسة ، أو طاقم في أحد سباقاتي الفائقة. انتشر الخبر وسرعان ما ظهرت وسائل الإعلام -التلفزيون المحلي والمطبوعات والراديو -خاصة إذا كنت أركض بين المدن للوصول إلى الحفلة التالية. كان علي أن أكون واضحًا ومهذبًا وأن أبلي بلاءً حسنًا في السباقات التي دخلت فيها.

أتذكر هبوطي في كولورادو في أسبوع سباق الممر الأسطوري ليدفيل .100كان العام الدراسي قد بدأ لتوه ، وفي أول ليلة لي في دنفر ، حددت المدارس الخمس الموجودة في قائمتي فيما يتعلق بالمسارات التي أردت التنزه عليها والركض.

في كل محطة ، كنت أدعو الأطفال للتدرب معي ، لكن أحذرهم من أن يومي بدأ مبكرًا. في الثالثة صباحًا ، كنت أقود السيارة إلى مسار ، وألتقي بجميع الطلاب الذين تجرأوا على العرض ، وبحلول الساعة الرابعة صباحًا ، نبدأ في تسلق إحدى قمم كولورادو الثمانية والخمسين فوق 14000قدم. ثم نركض نزولاً عبر الجبل لتقوية كوادنا. في التاسعة صباحًا ، اصطدمت بمدرسة أخرى ، ثم مدرسة أخرى. بعد قرع الجرس ، تدربت مع فرق كرة القدم أو المضمار أو السباحة في المدارس التي زرتها ، ثم ركضت عائدًا إلى الجبال للتدرب حتى غروب الشمس. كل ذلك لتجنيد الرياضيين والتأقلم مع أعلى ماراثون عالي الارتفاع في العالم.

بدأ السباق في الساعة 4صباحًا يوم السبت ، حيث غادر مدينة ليدفيل ، وهي مدينة تزلج للطبقة العاملة ذات جذور حدودية ، وعبر شبكة من مسارات جبال روكي الجميلة والقاسية التي يتراوح ارتفاعها من 9200قدم إلى 12600قدم. عندما انتهيت في الساعة 2صباحًا يوم الأحد ، كان هناك مراهق من دنفر التحق بمدرسة كنت قد زرتها قبل أيام قليلة ينتظرني عند خط النهاية. لم يكن لديّ سباقًا رائعًا (احتلت المركز الرابع عشر ، بدلاً من المركز الخامس المعتاد) ، لكنني دائمًا حرصت على إنهاء السباق بقوة ، وعندما عدت إلى المنزل ، اقترب مني بابتسامة عريضة وقال ، "قدت السيارة ساعتين فقط لأراك تنتهي! "

الدرس: أنت لا تعرف أبدًا من الذي تؤثر عليه. كانت نتائج عرقي السيئة تعني أقل من لا شيء لذلك الشاب لأنني ساعدته في فتح عينيه على عالم جديد من الإمكانيات والقدرة التي شعر بها داخل نفسه. لقد تبعني من قاعة محاضراته بالمدرسة الثانوية إلى ليدفيل لأنه كان يبحث عن دليل قاطع -أنهيت السباق -أنه كان من الممكن تجاوز النموذج المعتاد وأصبح أكثر ، وعندما هدأت وأخذت بالمنشفة ، سألني عن النصائح حتى يتمكن يومًا ما من الجري طوال النهار والليل عبر الجبال في فناء منزله الخلفي.

لدي العديد من القصص من هذا القبيل. خرج أكثر من اثني عشر طفلاً إلى السرعة والطاقم من أجلي في Trail Race ، McNaughton Park وهو سباق 150 ميلاً أقيم خارج بيوريا ، إلينوي. تدرب معي أكثر من عشرين طالبًا في مينوت ، داكوتا الشمالية.

ركضنا معًا التندرا المتجمدة قبل شروق الشمس في يناير عندما كانت عشرين تحت الصفر! بمجرد أن تحدثت في مدرسة في حي تقطنه أغلبية من السود في أتلانتا ، وبينما كنت مغادرًا ، ظهرت أم مع ابنيها اللذين طالما حلموا بأن يصبحوا فقمات تابعة للبحرية لكنهم أبقوا الأمر سراً لأن التجنيد في الجيش لم يتم اعتباره. بارد في منطقتهم. عندما اندلعت العطلة الصيفية ، نقلتهم جواً إلى سان دييغو للعيش والتدريب معي. أيقظت مؤخراتهم في الساعة 4 صباحًا وضربتهم على الشاطئ كما لو كانوا في نسخة مبتدئة من المرحلة الأولى. لم يستمتعوا بأنفسهم ، لكنهم تعلموا الحقيقة حول ما يلزم لعيش الروح. أينما ذهبت ، سواء كان الطلاب مهتمين بمهنة عسكرية أم لا ، كانوا يسألون دائمًا عما إذا كان لديهم نفس المعدات التي أمتلكها. هل يمكن أن يجروا مئات الأميال في يوم واحد؟ ما الذي يتطلبه الأمر للوصول إلى إمكاناتهم الكاملة؟ هذا ما سأقوله لهم:

أصبحت ثقافتنا مرتبطة بالإصلاح السريع واختراق الحياة والكفاءة.

يبحث الجميع عن خوارزمية الإجراء البسيطة التي تحقق أقصى ربح بأقل قدر من الجهد. ليس هناك من ينكر أن هذا الموقف قد يمنحك بعض مظاهر النجاح ، إذا كنت محظوظًا ، لكنه لن يؤدي إلى عقل متصلب أو إتقان ذاتي. إذا كنت تريد السيطرة على العقل وإزالة الحاكم الخاص بك ، فسيتعين عليك أن تصبح مدمنًا على العمل الشاق. لأن الشغف والهوس ، حتى الموهبة ، هي أدوات مفيدة فقط إذا كانت لديك أخلاقيات العمل لدعمها.

أخلاقيات عملي هي العامل الوحيد الأكثر أهمية في جميع إنجازاتي.

كل شيء آخر ثانوي ، وعندما يتعلق الأمر بالعمل الجاد ، سواء في صالة الألعاب الرياضية أو في العمل ، تنطبق قاعدة 40٪. بالنسبة لي ، فإن العمل في الأسبوع لمدة أربعين ساعة يمثل جهدًا بنسبة 40 بالمائة. قد يكون مرضيًا ، لكن هذه كلمة أخرى تعني المستوى المتوسط.

لا تكتف بأربعين ساعة عمل في الأسبوع. هناك 168 ساعة في الأسبوع! هذا يعني أن لديك ساعات تقضيها في هذا الوقت الإضافي في العمل دون إهمال في التمرين. إنه يعني تبسيط نظامك الغذائي ، وقضاء وقت ممتع مع زوجتك وأطفالك. هذا يعني جدولة حياتك كما لو كنت في مهمة مدتها 24 ساعة كل يوم.

العذر الأول الذي أسمعه من الناس عن سبب عدم تمارينهم بقدر ما يريدون هو أنهم لا يملكون الوقت. انظر ، لدينا جميعًا التزامات عمل ، ولا أحد منا يريد أن يفقد نومه ، وستحتاج إلى وقت مع العائلة

أو أنهم سوف يتشاجرون. لقد فهمت ، وإذا كان هذا هو وضعك ، يجب أن تفوز في الصباح.

عندما كنت بدوام كامل مع الأختام ، قمت بتعظيم ساعات الظلام قبل الفجر.

عندما كانت زوجتي نائمة ، كنت أجري مسافة ستة إلى عشرة أميال. تم تجهيز جميع معداتي في الليلة السابقة ، وكان غدائي معبأ ، وكانت ملابس العمل في خزانتي في العمل حيث كنت أستحم قبل أن يبدأ يومي في الساعة 7:30 صباحًا

في يوم عادي ، سأكون خارج الباب لأجري الجري بعد الساعة 4 صباحًا وأعود بحلول الساعة 5:15 صباحًا نظرًا لأن ذلك لم يكن كافيًا بالنسبة لي ، ولأننا امتلكنا سيارة واحدة فقط ، فقد ركبت دراجتي (أخيرًا) حصلت على الهراء!) خمسة وعشرون ميلا للعمل. كنت أعمل من الساعة 7:30 صباحًا حتى الظهر ، وأتناول الطعام على مكتبي قبل أو بعد استراحة الغداء.

خلال ساعة الغداء ، كنت أذهب إلى صالة الألعاب الرياضية أو أمارس الجري على الشاطئ من أربعة إلى ستة أميال ، وأعمل في نوبة بعد الظهر ، وأقفز على دراجتي في رحلة العودة التي تبلغ مساحتها خمسة وعشرين ميلًا إلى المنزل. بحلول الوقت الذي كنت فيه في المنزل في الساعة 7 مساءً ، كنت قد ركضت حوالي خمسة عشر ميلاً ، وهزت خمسين ميلاً على الدراجة ، وأمضيت يومًا كاملاً في المكتب. كنت دائمًا في المنزل لتناول العشاء وفي السرير بحلول الساعة 10 مساءً حتى أتمكن من القيام بذلك مرة أخرى في اليوم التالي. في أيام السبت ، كنت أنام حتى الساعة 7 صباحًا ، وأمارس تمرينًا لمدة ثلاث ساعات ، وأقضي بقية عطلة نهاية الأسبوع مع كيت. إذا لم يكن لدي سباق ، فإن أيام الأحد كانت أيام التعافي النشطة. كنت أقوم برحلة سهلة مع معدل ضربات قلب منخفض ، مع الحفاظ على نبضات أقل من 110 نبضة في الدقيقة لتحفيز تدفق الدم الصحي.

ربما تعتقد أنني حالة خاصة أو مهووس مهووس. حسنًا ، لن أجادلك. لكن ماذا عن صديقي مايك؟ إنه مستشار مالي كبير في مدينة نيويورك. وظيفته ضغط مرتفع ويوم عمله أطول بكثير من ثماني ساعات. لديه زوجة وطفلين ، وهو عداء فائق. إليك كيف يفعل ذلك. يستيقظ في الساعة 4 صباحًا كل يوم من أيام الأسبوع ، ويمر من ستين إلى تسعين دقيقة كل صباح بينما لا تزال عائلته تغفو ، وركوب الدراجة للذهاب إلى العمل والعودة ، ويقوم بجري سريع لمدة ثلاثين دقيقة على جهاز المشي بعد عودته إلى المنزل. يخرج لفترات أطول في عطلات نهاية الأسبوع ، لكنه يقلل من تأثيرها على التزامات أسرته.

إنه يتمتع بقدرة عالية ، وثري مثل النكاح ، ويمكنه بسهولة الحفاظ على وضعه الراهن بجهد أقل والاستمتاع بالفواكه الحلوة لجهوده ، لكنه يجد طريقة للبقاء شاقًا لأن أعماله هي أحلى ثماره. وهو يخصص الوقت للحصول على كل شيء عن طريق تقليل كمية الهراء التي تسد جدوله الزمني. أولوياته واضحة ويبقى مكرسًا لأولوياته. أنا لا أتحدث عن الأولويات العامة هنا أيضًا. يتم تخصيص كل ساعة من أسبوعه لمهمة معينة وعندما تظهر تلك الساعة في الوقت الفعلي ، فإنه يركز بنسبة 100 بالمائة على هذه المهمة. هذا

كيف أفعل ذلك أيضًا ، لأن هذه هي الطريقة الوحيدة لتقليل الساعات الضائعة.

قيم حياتك في مجملها! كلنا نضيع الكثير من الوقت في عمل هراء لا معنى له. نحن نحرق ساعات على وسائل التواصل الاجتماعي ونشاهد التلفاز ، والتي بحلول نهاية العام ستضيف ما يصل إلى أيام وأسابيع كاملة إذا قمت بجدولة الوقت كما تفعل مع ضرائبك. يجب عليك ذلك ، لأنه إذا كنت تعرف الحقيقة ، فستقوم بإلغاء تنشيط حسابك على Facebook STAT ، وقطع الكابل الخاص بك. عندما تجد نفسك تجري محادثات تافهة أو تصبح متورطًا في أنشطة لا تجعلك أفضل بأي شكل من الأشكال ، فاستمر في ذلك!

لقد عشت لسنوات كراهب. أنا لا أرى أو أقضي الوقت مع الكثير من الناس.
دائرتي ضيقة للغاية. أنشر على وسائل التواصل الاجتماعي مرة أو مرتين في الأسبوع ولا أتحقق من خلاصات أي شخص آخر لأنني لا أتابع أي شخص. انه انا. أنا لا أقول إنك بحاجة إلى أن تكون قاسيًا إلى هذا الحد ، لأنك وأنا على الأرجح لا نتشارك نفس الأهداف. لكنني أعلم أن لديك أهدافًا أيضًا ، ومجالًا للتحسين ، أو أنك لن تقرأ كتابي ، وأضمن أنك إذا قمت بمراجعة جدولك الزمني ، فستجد وقتًا لمزيد من العمل وأقل هراء.

الأمر متروك لك لإيجاد طرق لتدمير هرائك. كم من الوقت تقضيه على مائدة العشاء تتحدث عن أي شيء بعد انتهاء الوجبة؟ كم عدد المكالمات والرسائل النصية التي ترسلها بدون سبب على الإطلاق؟ انظر إلى حياتك كلها ، ضع قائمة بالتزاماتك ومهامك. ضع طابعًا زمنيًا عليها. كم عدد الساعات المطلوبة للتسوق وتناول الطعام والتنظيف؟ كم من النوم الذي تحتاج إليه؟ كيف تبدو رحلتك؟ هل يمكنك جعله هناك تحت قوتك؟ احظر كل شيء في نوافذ زمنية ، وبمجرد جدولة يومك ، ستعرف مقدار المرونة التي يجب أن تمارسها في يوم معين وكيفية تعظيمها.

ربما لا تتطلع إلى الحصول على لياقتك ، لكنك تحلم ببدء مشروع خاص بك ، أو كنت ترغب دائمًا في تعلم لغة أو آلة موسيقية تستحوذ عليها. حسنًا ، نفس القاعدة تنطبق. حلل جدولك ، اقتل عاداتك الفارغة ، تخلص من الهراء ، وشاهد ما تبقى. هل هي ساعة واحدة في اليوم؟ ثلاثة؟ الآن تعظيم هذا القرف. هذا يعني سرد المهام ذات الأولوية الخاصة بك كل ساعة من اليوم. يمكنك حتى تضييقه إلى نوافذ مدتها خمس عشرة دقيقة ، ولا تنس تضمين نقاط التوقف في جدولك اليومي. تذكر كيف نسيت أن أدرج دعائم في خطة السباق الخاصة بي في ألترامان؟ أنت بحاجة إلى دعائم في جدولك اليومي أيضًا. إذا استمرت إحدى المهام في العمل الإضافي ، فتأكد من أنك تعرفها ، وابدأ في الانتقال إلى المهمة التالية ذات الأولوية على الفور. استخدم هاتفك الذكي لاختراق الإنتاجية ،

لا تضغط على الطعم. قم بتشغيل تنبيهات التقويم الخاصة بك. ضبط هذه المنبهات.

إذا قمت بتدقيق حياتك ، وتخطت الهراء ، واستخدمت الوقفات ، فستجد الوقت للقيام بكل ما تحتاجه وتريد القيام به. لكن تذكر أنك تحتاج أيضًا إلى الراحة ، لذا حدد موعدًا لذلك. استمع إلى جسدك ، وتسلل إلى تلك القيلولة التي تتراوح من عشر إلى عشرين دقيقة عند الضرورة ، وخذ يوم راحة كاملًا في الأسبوع. إذا كان يوم راحة ، اسمح حقًا لعقلك وجسدك بالاسترخاء. أغلق هاتفك. اترك الكمبيوتر مغلقًا. يوم الراحة يعني أنه يجب عليك الاسترخاء ، والتسكع مع الأصدقاء أو العائلة ، وتناول الطعام والشراب جيدًا ، حتى تتمكن من إعادة الشحن والعودة إلى ذلك. إنه ليس يومًا تخسر فيه نفسك في التكنولوجيا أو تبقى منحنياً على مكتبك في شكل علامة استفهام.

بيت القصيد من المهمة التي تستغرق 24ساعة هو الحفاظ على وتيرة البطولة ، ليس لموسم أو عام ، ولكن طوال حياتك! يتطلب ذلك راحة جيدة ووقتًا للشفاء. لأنه لا يوجد خط نهاية. هناك دائمًا المزيد لتتعلمه ، وستكون لديك دائمًا نقاط ضعف لتقويها إذا كنت تريد أن تصبح صعبًا مثل شفاه نقار الخشب. من الصعب بما يكفي لضرب أميال لا حصر لها ، وإنهاء هذا القرف بقوة!

***

في عام ، 2008عدت إلى كونا للمشاركة في بطولة العالم للرجل الحديدي. كنت في وضع الرؤية القصوى لفرقة البحرية ، والقائد كيث دافيدز ، أحد أفضل الرياضيين الذين رأيتهم في فرق ، SEALوكان من المقرر أن أقوم بالسباق.

تتبع بث NBC Sportsكل تحركاتنا وحول سباقنا داخل السباق إلى ميزة يمكن للمذيعين قطعها بين تسجيل المتنافسين الرئيسيين.

كان مدخلنا مباشرة من اجتماع في هوليوود. في حين أن معظم الرياضيين كانوا في أعماق طقوسهم السابقة للسباق وكانوا متحمسين لأطول يوم في حياتهم في السباقات ، فقد حللنا فوق رؤوسنا في ، C-130وقفزنا من 1500قدم ، ونزلنا بالمظلة في الماء ، حيث تم جمعنا من قبل برج زودياك ومحرك إلى الشاطئ قبل أربع دقائق فقط من البندقية. كان هذا بالكاد وقتًا كافيًا لانبعاث هلام الطاقة ، وقطعة كبيرة من الماء ، وللتغيير إلى بدلاتنا البحرية .SEAL Triathlon

أنت تعلم الآن أنني بطيئة في الماء ، وقد دمر دافيدز مؤخرتي في السباحة لمسافة 2.4ميل. أنا قوي بقدر ما هو على دراجة ، لكن ظهري السفلي

تشديدًا في ذلك اليوم وفي منتصف الطريق كان علي أن أتوقف وأتمدد. بحلول الوقت الذي وصلت فيه إلى المنطقة الانتقالية بعد ركوب الدراجة لمسافة 112ميلًا ، كان لدي ديفيدز ثلاثون دقيقة ، وفي وقت مبكر من الماراثون ، لم أقم بعمل رائع لاستعادة أي منها. كان جسدي متمردًا وكان علي أن أمشي على تلك الأميال المبكرة ، لكنني بقيت في القتال ، وعند مسافة عشرة أميال وجدت إيقاعًا وبدأت في تقليم الوقت. في مكان ما أمامي انفجر دافيدز ، واقتربت أكثر. لأميال قليلة كان بإمكاني رؤيته يغرق في المسافة ، ويعاني في حقول الحمم البركانية ، والحرارة تتلألأ من الأسفلت في صفائح. كنت أعلم أنه يريد أن يضربني لأنه كان رجلاً فخورًا. لقد كان ضابطًا ومشغلًا رائعًا ورياضيًا مربطًا. أردت أن أضربه أيضًا. هذه هي الطريقة التي يتم بها توصيل Navy SEALs ، وكان بإمكاني أن أتفجر من قبله ، لكن مع اقترابي طلبت من نفسي التواضع. أمسكت به ولم يتبق سوى ميلين. نظر إلي بمزيج من الاحترام والسخط المضحك.

قال بابتسامة: Goggins"اللعين". قفزنا في الماء معًا ، وبدأنا السباق معًا ، وسننهي هذا الشيء معًا. ركضنا جنبًا إلى جنب لمسافة ميلين الأخيرين ، وعبرنا خط النهاية ، واحتضناه. لقد كان تلفزيونًا سخيفًا رائعًا.



***

كان كل شيء يسير على ما يرام في حياتي. كانت مسيرتي مشرقة ومشرقة ، لقد صنعت اسمًا لنفسي في عالم الرياضة ، وكان لدي خطط للعودة إلى ساحة المعركة كما ينبغي لقوات البحرية الخاصة. لكن في بعض الأحيان ، حتى عندما تفعل كل شيء بشكل صحيح في الحياة ، تظهر العواصف القذرة وتتضاعف. يمكن للفوضى أن تنزل دون سابق إنذار ، وعندما يحدث ذلك (وليس إن حدث) ، لن يكون هناك أي شيء يمكنك القيام به لإيقافه.

إذا كنت محظوظًا ، فإن المشكلات أو الإصابات طفيفة نسبيًا ، وعندما تظهر هذه الحوادث ، عليك أن تتكيف وتبقى بعد ذلك. إذا تعرضت للإصابة أو ظهرت مضاعفات أخرى تمنعك من العمل على شغفك الأساسي ، أعد تركيز طاقتك في مكان آخر. تميل الأنشطة التي نتابعها إلى أن تكون نقاط قوتنا لأنه من الممتع القيام بما نحن متميزون فيه. عدد قليل جدًا من الأشخاص يستمتعون بالعمل على نقاط ضعفهم ، لذلك إذا كنت عداءًا رائعًا مصابًا في الركبة يمنعك من الجري لمدة اثني عشر أسبوعًا ، فهذا وقت رائع لممارسة اليوجا ، مما يزيد من مرونتك وقوتك العامة ، والتي سيجعلك رياضيًا أفضل وأقل عرضة للإصابة. إذا كنت عازف جيتار بيد مكسورة ، اجلس على المفاتيح واستخدم يدك الجيدة لتصبح موسيقيًا أكثر تنوعًا. الهدف هو عدم السماح للنكسة بتحطيم تركيزنا ، أو الانعطافات لإملاء عقليتنا. كن دائمًا على استعداد للضبط وإعادة المعايرة والبقاء بعد ذلك لتصبح أفضل بطريقة ما.

السبب الوحيد الذي يجعلني أمارس الرياضة مثلي ليس الاستعداد للفوز بسباقات فائقة. ليس لدي دافع رياضي على الإطلاق. إنه لإعداد ذهني للحياة نفسها. ستكون الحياة دائمًا أكثر رياضات التحمل صعوبة ، وعندما تتدرب بقوة ، وتصبح غير مرتاح ، وقسوة عقلك ، ستصبح منافسًا أكثر تنوعًا ، ومدربًا على إيجاد طريق للمضي قدمًا بغض النظر عن أي شيء. لأنه ستكون هناك أوقات لا تكون فيها الحياة القذرة بسيطة على الإطلاق. في بعض الأحيان تضربك الحياة في القلب اللعين.

كان من المقرر أن تنتهي مهمتي التي دامت عامين في تفاصيل التوظيف في عام 2009 ، وبينما كنت أستمتع بوقتي الذي ألهم الجيل التالي ، كنت أتطلع إلى العودة والعمل في هذا المجال. لكن قبل أن أغادر منصبي ، خطّطت لطخة أخرى كبيرة. كنت أركب دراجة من الشاطئ في سان دييغو إلى أنابوليس ،

ماريلاند ، في سباق طريق التحمل الأسطوري ، السباق عبر أمريكا. كان السباق في شهر يونيو ، لذلك قضيت كل وقت فراغي على الدراجة من يناير إلى مايو. استيقظت في الساعة 4 صباحًا وركبت 110 أميال قبل العمل ، ثم ركبت مسافة عشرين إلى ثلاثين ميلًا إلى المنزل في نهاية يوم عمل طويل. في عطلات نهاية الأسبوع ، أضع ما لا يقل عن 200 ميل في اليوم ، ومتوسط أكثر من 700 ميل في الأسبوع. سيستغرق السباق حوالي أسبوعين لإكماله ، ولن يكون هناك سوى القليل من النوم ، وأردت أن أكون مستعدًا لأكبر تحد رياضي في حياتي كلها.

718 MILE WEEK

WEEK 192

MON/10- 6H 10MIN BIKE RIDE 112m
TUE/11- 5H 42MIN BIKE RIDE 89m
WED/12- 7H 22MIN BIKE RIDE 112m
THU/13- 5H 28MIN BIKE RIDE 93m
FRI/14- 4H 34MIN BIKE RIDE 82m
SAT/15- 7H 29MIN BIKE RIDE 123m
SUN/16- 6H 11MIN BIKE RIDE 107m

WEEK 193

778 MILE WEEK

MON/17- 5H 22MIN BIKE RIDE 96m
TUE/18- 6H BIKE RIDE 106m
WED/19- 7H 11MIN BIKE RIDE 126m
THU/20- 4H 30MIN BIKE RIDE 92m
FRI/21- 6H 4MIN BIKE RIDE 115m
SAT/22- 7H 50MIN BIKE RIDE 141m
SUN/23- 5H 45MIN BIKE RIDE 102m

ثم انقلب كل شيء في أوائل مايو. مثل جهاز معطل ، بدأ قلبي في الوميض ، بين عشية وضحاها تقريبًا. لسنوات ، كان معدل نبضات القلب أثناء الراحة في الثلاثينيات. وفجأة كانت في السبعينيات والثمانينيات وأي نشاط سيزيده حتى أكون على وشك الانهيار. كان الأمر كما لو كنت قد تسربت ، وتم امتصاص كل طاقتي من جسدي. ركوب دراجة بسيط لمدة خمس دقائق سيرسل قلبي إلى 150 نبضة في الدقيقة. قصفت دون حسيب ولا رقيب خلال نزهة قصيرة صعود مجموعة واحدة من السلالم.

في البداية اعتقدت أن الأمر ناتج عن التدريب المفرط وعندما ذهبت إلى الطبيب ، وافق ، لكنه حدد لي مخطط صدى القلب في مستشفى بالبوا في حالة.
عندما دخلت للاختبار ، قامت التقنية بتجفيف جهاز الاستقبال الذي يعرف كل شيء ولفه على صدري للحصول على الزوايا التي يحتاجها بينما كنت مستلقية على جانبي الأيسر ، ورأسي بعيدًا عن شاشته. لقد كان متحدثًا واستمر في الهراء بشأن الكثير من الأشياء بينما كان يفحص جميع غرفتي وصماماتي. قال إن كل شيء بدا متينًا ، حتى فجأة ، بعد مرور 45 دقيقة من الإجراء ، توقف هذا اللعق المتكلم. بدلاً من صوته ، سمعت الكثير من النقر والتكبير. ثم غادر الغرفة وعاد إلى الظهور مع تقنية أخرى بعد بضع دقائق. قاموا بالنقر والتكبير والهمس ، لكنهم لم يسمحوا لي بالدخول إلى سرهم الكبير.

عندما يتعامل الأشخاص الذين يرتدون المعاطف البيضاء مع قلبك على أنه لغز يجب حله أمامك مباشرة ، فمن الصعب ألا تعتقد أنك ربما تكون مضطربًا جدًا. أراد جزء مني إجابات على الفور ، لأنني كنت خائفًا للغاية ، لكنني لم أرغب في أن أكون عاهرة وأظهر بطاقاتي ، لذلك اخترت التزام الهدوء والسماح للمحترفين بالعمل. في غضون بضع دقائق دخل رجلان آخران إلى الغرفة.

كان أحدهم طبيب قلب. تولى العصا ، ودحرجها على صدري ، ونظر إلى الشاشة بإيماءة واحدة قصيرة. ثم ربت على كتفي كما لو كنت متدربًا سخيفًا ، وقال ، "حسنًا ، لنتحدث."

"لديك عيب في الحاجز الأذيني ،" قال بينما كنا نقف في الردهة ، تقنيوه وممرضاته يسيرون ذهابًا وإيابًا ، ويختفون ويعودون للظهور من الغرف على جانبينا. حدقت إلى الأمام مباشرة ولم أقل شيئًا حتى أدرك أنه ليس لدي أي فكرة عما كان يتحدث عنه. "لديك ثقب في قلبك."

قام بتمشيط جبهته وضرب ذقنه. "حجم جيد جدًا أيضًا."

"الثقوب لا تفتح في قلبك فقط ، أليس كذلك؟"

قال ضاحكًا: "لا ، لا ، لقد ولدت معها."

ومضى ليوضح أن الثقب كان في الجدار بين الأذينين الأيمن والأيسر ، وهي مشكلة لأنه عندما يكون لديك ثقب بين الحجرات في قلبك ، يختلط الدم المؤكسج بالدم غير المؤكسج. الأكسجين عنصر أساسي يحتاجه كل خلية من خلايانا للبقاء على قيد الحياة.

وفقًا للطبيب ، كنت أمدّ عضلاتي وأعضائي بحوالي نصف الأكسجين اللازم فقط لأداء أفضل.

يؤدي ذلك إلى تورم القدمين والبطن وخفقان القلب ونوبات عرضية من ضيق التنفس. لقد فسرت بالتأكيد الإرهاق الذي كنت أشعر به مؤخرًا. وقال إنه يؤثر أيضًا على الرئتين لأنه يغمر الأوعية الدموية الرئوية بكمية من الدم أكثر مما تستطيع تحمله ، مما يجعل التعافي من الإجهاد والمرض أكثر صعوبة. عدت إلى جميع المشكلات التي كنت أتعافى منها بعد إصابتي بالتهاب رئوي مزدوج خلال أسبوع الجحيم الأول.

السائل الذي كان لدي في رئتي لم ينحسر تمامًا. خلال أسابيع الجحيم اللاحقة ، وبعد الدخول في الالتراس ، وجدت نفسي أعاني من البلغم أثناء وبعد الانتهاء من السباقات. في بعض الليالي ، كان هناك الكثير من السوائل بداخلي ولم أستطع النوم. كنت أجلس فقط وأبصق البلغم في زجاجات جاتوريد الفارغة ، وأتساءل متى ستلعب هذه الطقوس المملة نفسها. معظم الناس ، عندما يصبحون مهووسين للغاية ، قد يتعاملون مع إصابات الإفراط ، لكن نظام القلب والأوعية الدموية لديهم يتم ضبطه بدقة. على الرغم من أنني كنت قادرًا على المنافسة وتحقيق الكثير بجسدي المكسور ، إلا أنني لم أشعر بهذا العظمة أبدًا. لقد تعلمت التحمل والتغلب ، ومع استمرار الطبيب في تنزيل الأساسيات ، أدركت أنه ولأول مرة في حياتي كلها ، كنت محظوظًا جدًا. كما تعلمون ، العلامة التجارية للحظ المخادع حيث يوجد ثقب في قلبك ، لكنك تشكر الله على أنه لم يقتلك ... حتى الآن.

لأنه عندما يكون لديك ASD مثل لي وأنت تغوص عميقًا تحت الماء ، فإن فقاعات الغاز ، التي من المفترض أن تنتقل عبر الأوعية الدموية الرئوية لتتم تصفيتها عبر الرئتين ، قد تتسرب من تلك الفتحة عند الصعود ، وتعيد تدويرها كانسدادات مسلحة يمكن أن تسد الأوعية الدموية في المخ وتؤدي إلى سكتة دماغية ، أو انسداد شريان للقلب ، وتسبب السكتة القلبية. إنه مثل الغوص مع قنبلة قذرة تطفو بداخلك ، ولا تعرف أبدًا متى وأين يمكن أن تنفجر.

لم أكن وحدي في هذه المعركة. يولد طفل واحد من بين كل عشرة أطفال مصابًا بهذا العيب نفسه ، ولكن في معظم الحالات تُغلق الفتحة من تلقاء نفسها ، ولا يلزم إجراء جراحة. في أقل من 2000 طفل أمريكي كل عام ، يلزم إجراء جراحة ، ولكن يتم إجراؤها عادةً قبل أن يبدأ المريض المدرسة ، نظرًا لوجود عمليات فحص أفضل هذه الأيام. غادر معظم الأشخاص الذين ولدوا مع ASDالمستشفى بين ذراعي أمهاتهم وعاشوا مع مشكلة قاتلة محتملة دون أدنى فكرة. حتى ، مثلي ، بدأت قلوبهم تسبب لهم المشاكل في الثلاثينيات من العمر. إذا كنت قد تجاهلت إشارات التحذير الخاصة بي ، كان من الممكن أن أسقط ميتًا خلال أربعة أميال

يجري.

لهذا السبب إذا كنت في الجيش وتم تشخيص إصابتك باضطراب طيف التوحد ، فلا يمكنك القفز من الطائرات أو الغوص ، وإذا كان أي شخص قد علم بحالتي ، فلن تسمح لي البحرية أبدًا بأن أصبح SEAL. إنه لأمر مدهش أنني تمكنت من ذلك خلال أسبوع الجحيم ، أو بادواتر ، أو أي من هؤلاء الآخرين

سباقات.

قال الطبيب: "أنا مندهش حقًا من قدرتك على فعل كل ما فعلته مع هذه الحالة".

أومأت. كان يعتقد أنني أعجوبة طبية ، أو نوعا ما من الخارج ، أو ببساطة رياضي موهوب ينعم بحظ مدهش. بالنسبة لي ، كان هذا مجرد دليل إضافي على أنني لست مدينًا بإنجازاتي لموهبة الله أو علم الوراثة العظيم. كان لدي ثقب سخيف في قلبي! كنت أركض على دبابة دائمًا نصف ممتلئة ، وهذا يعني أن حياتي كانت دليلًا مطلقًا على ما هو ممكن عندما يكرس شخص ما نفسه لتسخير القوة الكاملة للعقل البشري.

بعد ثلاثة أيام خضعت لعملية جراحية.

والفتى فعل الطبيب يمارس الجنس مع هذا. أولاً ، لم يأخذ التخدير كل الطريق ، مما يعني أنني كنت شبه مستيقظ حيث قام الجراح بقطع شرائح في فخذي الداخلي ، وأدخل قسطرة في الشريان الفخذي ، وبمجرد وصوله إلى قلبي ، نشر رقعة حلزونية من خلال تلك القسطرة وحركته في مكانه ، من المفترض أنه سد الثقب في قلبي. في هذه الأثناء ، كان لديهم كاميرا أسفل حنجرتي ، والتي شعرت بها عندما قمت بتكميم الدم وعانيت من أجل تحمل العملية التي استمرت ساعتين. بعد كل ذلك ، كان من المفترض أن تكون مشاكلي قد انتهت. ذكر الطبيب أن أنسجة قلبي ستستغرق بعض الوقت لتنمو حولها وتغلق الرقعة ، ولكن بعد أسبوع سمح لي بممارسة التمارين الخفيفة.

روجر ، كما اعتقدت ، عندما نزلت على الأرض لأقوم بمجموعة من تمارين الضغط بمجرد وصولي إلى المنزل. على الفور تقريبًا أصيب قلبي بالرجفان الأذيني ، المعروف أيضًا باسم الليف العضلي. ارتفع نبض قلبي من 120إلى ، 230ثم عاد إلى 120ثم وصل إلى .250شعرت بالدوار واضطررت إلى الجلوس بينما كنت أحدق في جهاز مراقبة معدل ضربات القلب ، بينما كان تنفسي طبيعيًا. مرة أخرى ، كان معدل ضربات قلبي أثناء الراحة في الثمانينيات. بعبارة أخرى ، لم يتغير شيء. اتصلت بطبيب القلب الذي وصفه بأنه أثر جانبي طفيف وتوسلت إليه الصبر. أخذته في كلمته واسترتحت لبضعة أيام أخرى ثم قفزت على الدراجة في رحلة سهلة إلى المنزل من العمل. في البداية سارت الأمور على ما يرام ولكن بعد حوالي خمسة عشر ميلاً ، أصبح قلبي في حالة ذهول مرة أخرى. ارتد معدل نبضات قلبي من 120إلى 230وعاد مرة أخرى عبر الرسم البياني التخيلي في عين عقلي دون إيقاع على الإطلاق. قادتني كيت مباشرة إلى مستشفى بالبوا. بعد تلك الزيارة ، والرأي الثاني والثالث ، كان من الواضح أن الرقعة إما فشلت أو لم تكن كافية لتغطية الثقب بأكمله ، وأنني سأحتاج إلى جراحة قلب ثانية.

لم تكن البحرية تريد أي جزء من ذلك. كانوا يخشون المزيد من التعقيدات واقترحوا أن أقوم بتقليص نمط حياتي ، وقبول حياتي الجديدة العادية ، وحزمة التقاعد. نعم صحيح. وبدلاً من ذلك ، وجدت طبيباً أفضل في بالبوا قال إنه يتعين علينا الانتظار عدة أشهر قبل أن نتمكن حتى من التفكير في عملية جراحية أخرى للقلب. في غضون ذلك ، لم أستطع القفز أو الغوص ، ومن الواضح أنني لا أستطيع العمل في الميدان ، لذلك بقيت في التوظيف. لقد كانت حياة مختلفة ، بلا شك ، وقد شعرت بالإغراء لأن أشعر بالأسف على نفسي. بعد كل شيء ، هذا الشيء الذي أصابني من اللون الأزرق الصافي غيّر المشهد بأكمله من مسيرتي العسكرية ، لكنني كنت أتدرب مدى الحياة ، وليس السباقات الفائقة ، ورفضت تعليق رأسي.

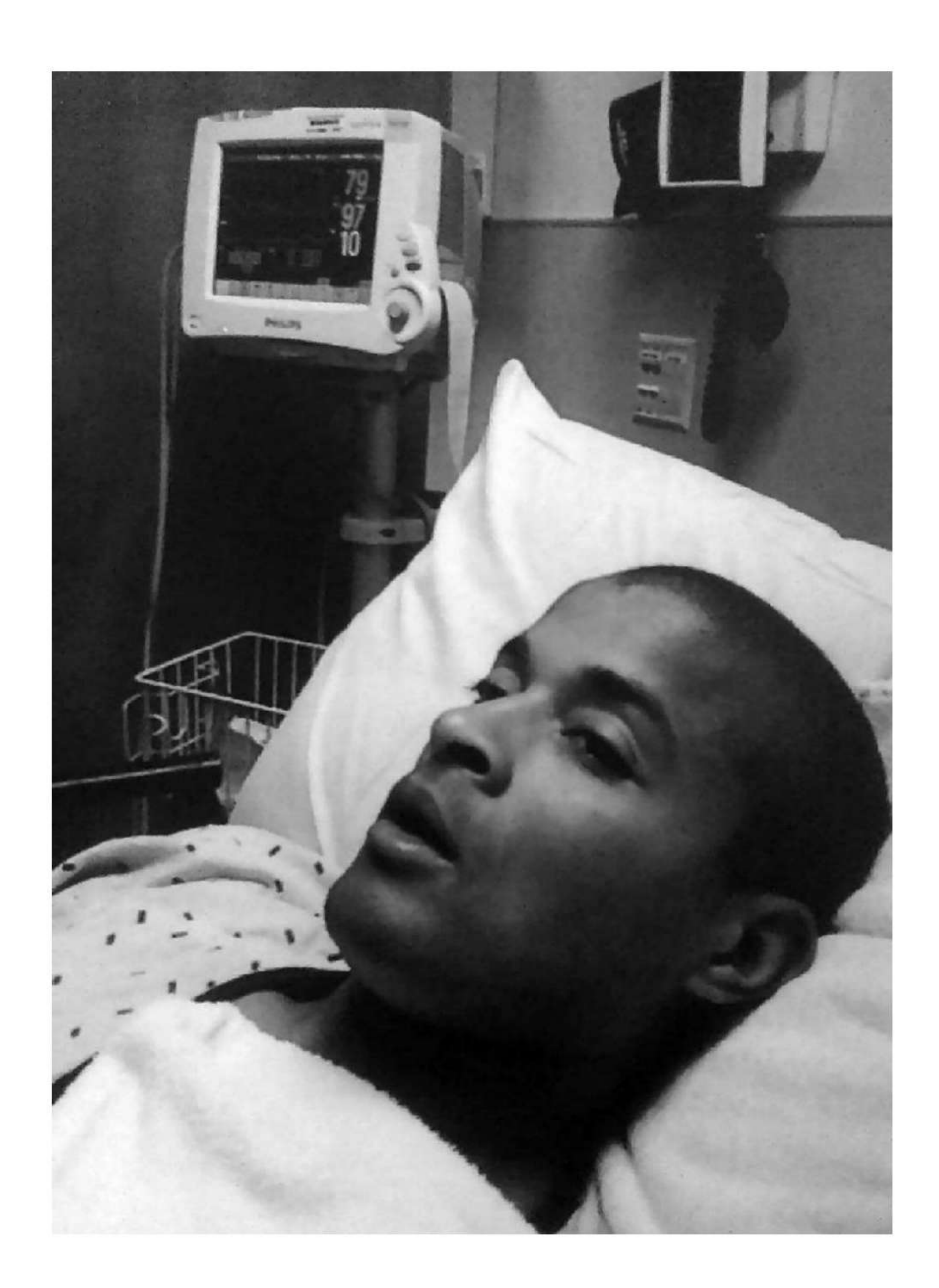
كنت أعلم أنه إذا حافظت على عقلية الضحية ، فلن أحصل على أي شيء على الإطلاق من موقف سيئ ، ولم أرغب في الجلوس في المنزل مهزومًا طوال اليوم. لذلك استخدمت الوقت لإتقان عرض التوظيف الخاص بي. كتبت تقارير AAR بالجنيه الاسترليني وأصبحت أكثر تفصيلاً في عملي الإداري. هل هذا يبدو مملًا بالنسبة لك؟ اللعنة نعم ، كانت مملة! لكنه كان عملاً صريحًا وضروريًا ، واستخدمته للحفاظ على ذهني حادًا عندما تحين اللحظة التي سأكون فيها قادرًا على العودة إلى القتال بشكل حقيقي.

أو هكذا تمنيت.

بعد أربعة عشر شهرًا كاملة من الجراحة الأولى ، كنت أتدحرج مرة أخرى عبر ممر المستشفى على ظهري ، أحدق في مصابيح الفلورسنت في السقف ، متجهًا إلى مرحلة ما قبل العملية ، دون أي ضمانات. بينما حلقت لي التكنولوجيا والممرضات

أسفل وأعدني ، فكرت في كل ما أنجزته في الجيش وتساءلت ، هل كان ذلك كافياً؟ إذا لم يتمكن المستندات من إصلاحي هذه المرة ، فهل سأكون على استعداد للتقاعد ، راضٍ؟ ظل هذا السؤال في رأسي حتى وضع طبيب التخدير قناع أكسجين على وجهي وعده برفق في أذني. قبل إطفاء الأنوار بقليل ، سمعت الجواب ينفجر من هاوية روحي السوداء.

اللعنة لا!


79
97
10

بعد جراحة القلب الثانية

التحدي رقم 8

جدولة في!

حان الوقت لتقسيم يومك. أصبح الكثير منا متعدد المهام ، وهذا خلق أمة من أنصاف الحمار. سيكون هذا تحديًا لمدة ثلاثة أسابيع.
خلال الأسبوع الأول ، اتبع جدولك المعتاد ، لكن دون ملاحظات.

متى تعمل؟ هل تعمل دون توقف أو تتحقق من هاتفك (سيخبرك تطبيق Moment)؟ ما هي مدة استراحة وجبتك؟ متى تمارس الرياضة أو تشاهد التلفاز أو تدردش مع الأصدقاء؟ متى يتم تنقلاتك؟ هل تقود؟ أريدك أن تحصل على تفاصيل فائقة وتوثق كل ذلك باستخدام طوابع زمنية.

سيكون هذا هو خط الأساس الخاص بك ، وستجد الكثير من الدهون لتقليصها. يضيع معظم الناس من أربع إلى خمس ساعات في يوم معين ، وإذا تمكنت من تعلم كيفية التعرف عليها والاستفادة منها ، فستكون في طريقك نحو زيادة الإنتاجية.

في الأسبوع الثاني ، قم ببناء جدول زمني مثالي. ضع كل شيء في مكانه في خمسة عشر إلى ثلاثين دقيقة. ستستغرق بعض المهام عدة كتل أو أيام كاملة. بخير.
عندما تعمل ، اعمل على شيء واحد فقط في كل مرة ، فكر في المهمة التي أمامك وتابعها بلا هوادة. عندما يحين وقت المهمة التالية في جدولك ، ضع تلك المهمة الأولى جانبًا ، وطبق نفس التركيز.

تأكد من أن فترات استراحة الوجبات كافية ولكنها ليست مفتوحة ، وجدول التمارين والراحة أيضًا. ولكن عندما يحين وقت الراحة ، استرح في الواقع. لا تفحص البريد الإلكتروني أو الهراء على وسائل التواصل الاجتماعي. إذا كنت ستعمل بجد ، يجب عليك أيضًا إراحة عقلك.

قم بتدوين الملاحظات بالطوابع الزمنية في الأسبوع الثاني. قد لا تزال تجد بعض المساحة الميتة المتبقية. بحلول الأسبوع الثالث ، يجب أن يكون لديك جدول عمل يزيد من جهدك دون التضحية بالنوم. انشر صور جدولك الزمني باستخدام الوسوم
#canthurtme #talentnotrequired.

الفصل التاسع

9.UNCOMMONبين الفوضى

ساد التخدير ، وشعرت بنفسي أتحرك للخلف حتى هبطت في مشهد من الماضي. كنا نتحدب في الغابة في جوف الليل.

كانت حركتنا متخفية وصامتة ، لكنها سريعة. كان لابد. من يضرب أولاً يفوز بالقتال ، معظم الوقت.

وصلنا إلى قمة ممر ، واحتمينا تحت منصة سميكة من أشجار الماهوجني الشاهقة في الغابة ثلاثية المظلات ، وتتبعنا أهدافنا من خلال نظارات الرؤية الليلية.
حتى بدون ضوء الشمس ، كانت الحرارة الاستوائية شديدة والعرق ينزلق على جانب وجهي مثل قطرات الندى على لوح النافذة. كنت في السابعة والعشرين من عمري ، وأصبحت أحلام حمى فصيلة ورامبو حقيقية. رمشت مرتين ، وزفير ، وعند إشارة منظمة المؤتمر الإسلامي ، فتحت النار.

تردد صدى جسدي بالكامل مع إيقاع ، M60وهو مدفع رشاش يعمل بالحزام ، ويطلق 650-500طلقة في الدقيقة. عندما كان الحزام ذو المائة جولة يغذي آلة الهدر وينفجر من البرميل ، غمر الأدرينالين مجرى الدم وأشبع عقلي. ضاق تركيزي. لم يكن هناك شيء آخر سواي ، وسلاحي ، والهدف الذي كنت أقوم بتمزيقه دون أي اعتذار.

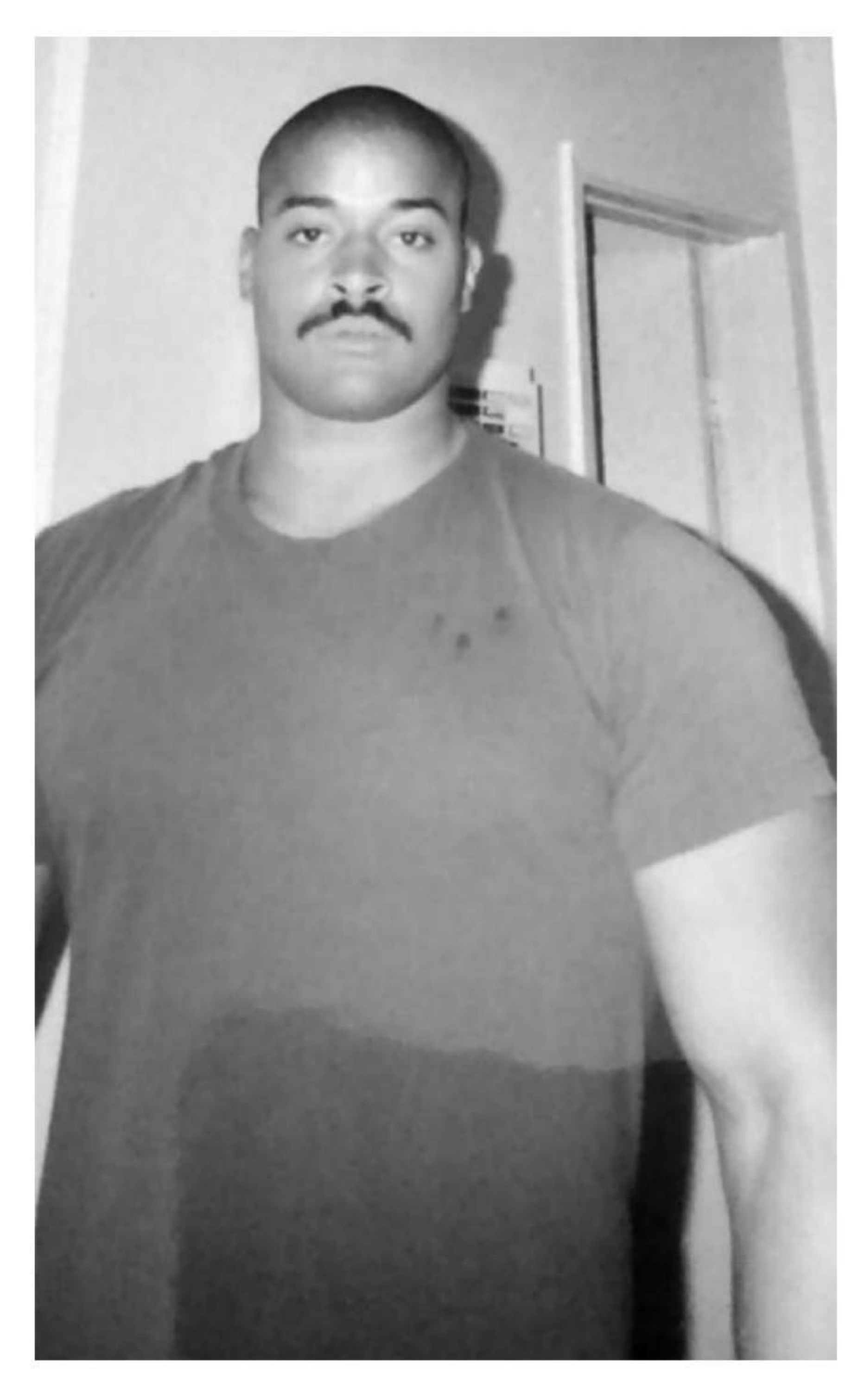
كان ذلك في عام ، 2002كنت حديثًا من ، BUD / Sوباعتباري جنديًا بحريًا متفرغًا ، أصبحت رسميًا الآن أحد المحاربين الأكثر لياقة وفتكًا في العالم وواحدًا من أصعب الرجال على قيد الحياة. أو هكذا اعتقدت ، لكن هذا كان قبل سنوات من نزولي إلى حفرة الأرنب. كان الحادي عشر من سبتمبر لا يزال جرحًا جديدًا وواسعًا في الوعي الجماعي الأمريكي ، وقد غيرت آثاره المتتالية كل شيء بالنسبة لأشخاص مثلنا. لم يعد القتال حالة ذهنية أسطورية كنا نطمح إليها. لقد كان حقيقيًا ومستمرًا في الجبال والقرى والمدن في أفغانستان.

في هذه الأثناء ، كنا راسخين في ماليزيا ، في انتظار الأوامر ، على أمل الانضمام إلى القتال.

وقد تدربنا مثل ذلك.

بعد ، BUD / Sانتقلت إلى ، SEAL Qualification Trainingحيث كنت رسميًا

ربحت ترايدنت خاصتي قبل أن تهبط في فصيلتي الأولى. استمر التدريب مع تدريبات حرب الغابة في ماليزيا. لقد انطلقنا من المروحيات التي كانت تحلق إلى أعلى وأسفل. تم تدريب بعض الرجال على القناصة ، وبما أنني كنت أكبر رجل في الوحدة -فقد عاد وزني إلى 250 رطلاً بحلول ذلك الوقت -فقد سجلت مهمة حمل الخنزير ، وهو لقب M60 لأنه بدا وكأنه نخر خنزير الفناء.



التخرج SQT(لاحظ بقع الدم من ترايدنت في صدري)

يخشى معظم الناس تفاصيل الخنزير ، لكنني كنت مهووسًا بهذا السلاح. كان السلاح وحده عشرين رطلاً ، وكان وزن كل حزام من مائة طلقة سبعة أرطال. حملت ستة إلى سبعة من هؤلاء (واحد على البندقية ، وأربعة على خصري ، وواحد في كيس مربوط بحقيبة الظهر) ، والسلاح ، وخمسين رطلاً

في كل مكان ذهبنا إليه وكان من المتوقع أن نتحرك بنفس سرعة أي شخص آخر. لم يكن لدي اي خيار. نحن نتدرب بينما نقاتل ، والذخيرة الحية ضرورية لتقليد القتال الحقيقي حتى نتمكن من إتقان مبدأ معركة :SEALإطلاق النار ، والتحرك ، والتواصل.

وهذا يعني الحفاظ على حرية التصرف في البرميل. لم نتمكن من ترك سلاحنا يرش في أي مكان. هذه هي الطريقة التي تحدث بها حوادث النيران الصديقة ، ويتطلب الأمر انضباطًا عضليًا كبيرًا واهتمامًا بالتفاصيل لمعرفة المكان الذي تهدف إليه فيما يتعلق بموقع زملائك في الفريق في جميع الأوقات ، خاصةً عندما تكون مسلحًا بالخنزير. إن الحفاظ على مستوى عالٍ من السلامة وتقديم قوة مميتة على الهدف عند استدعاءات العمل هو ما يجعل SEALالعادي عاملًا جيدًا.

يعتقد معظم الناس بمجرد أن تصبح SEALدائمًا في الدائرة ، لكن هذا ليس صحيحًا. علمت بسرعة أنه يتم الحكم علينا باستمرار ، والثانية كنت غير آمن ، سواء كنت لا أزال شابًا جديدًا أو عاملًا مخضرمًا ، فسأكون بالخارج! كنت واحداً من ثلاثة شبان جدد في فصيلتي الأولى ، واضطر أحدهم إلى نزع بندقيته لأنه كان غير آمن للغاية. لمدة عشرة أيام ، كنا نتنقل عبر الغابة الماليزية ، وننام في الأراجيح ، والتجديف ، وحمل أسلحتنا طوال النهار والليل ، وكان عالقًا في سحب مكنسة مثل ساحرة الغرب الشريرة. حتى ذلك الحين لم يستطع اختراقه وانتهى به الأمر. كان ضباطنا في تلك الفصيل الأول يحافظون على نزاهة الجميع ، وقد احترمهم لذلك.

أخبرتني دانا دي كوستر مؤخرًا: "في القتال ، لا أحد يتحول إلى رامبو".
كانت دانا هي الثانية في القيادة في فصيلتي الأولى مع .SEAL Team Fiveفي هذه الأيام هو مدير العمليات في .BUD / S
"نحن ندفع أنفسنا بقوة ، لذلك عندما تبدأ الرصاصات في التحليق ، نعود إلى تدريب جيد حقًا ، ومن المهم أن تكون النقطة التي نتراجع فيها عالية جدًا ، ونعلم أننا سنتفوق على العدو. قد لا نصبح رامبو ، لكننا سنكون قريبين جدًا ."

كثير من الناس مفتونون بالأسلحة والمعارك النارية التي تستخدمها الأختام وتشارك فيها ، لكن هذا لم يكن أبدًا الجزء المفضل لدي في العمل. لقد كنت جيدًا في ذلك ، لكنني فضلت الدخول في حرب مع نفسي. أنا أتحدث عن التدريب البدني القوي ، وقد قدمت فصيلتي الأولى ذلك أيضًا. كنا نذهب للسباحة لمسافات طويلة في معظم الصباح قبل العمل. لم نكن نحصل على أميال فقط.

كنا نتنافس ، وكان ضباطنا يقودون من الأمام. كانت منظمة التعاون الإسلامي الخاصة بنا ودانا ، الثانية له ، من أفضل الرياضيين في الفصيلة بأكملها ورئيس فصيلتي ، كريس بيك (الذي يذهب الآن إلى كريستين بيك ، وهو واحد من أشهر العابرين)

النساء على تويتر ؛ الحديث عن كونه الوحيد!) ، كان من الصعب اللعين أيضًا.

قالت دانا: "إنه أمر مضحك" ، "لم نتحدث [منظمة التعاون الإسلامي وأنا] حقًا عن فلسفتنا في .PTلقد تنافسنا للتو. أردت أن أضربه وأراد أن يضربني ، وهذا جعل الناس يتحدثون عن مدى صعوبة سعينا وراء ذلك ."

لم يكن لدي أدنى شك في أن دانا كانت بعيدة عن موسيقى الروك الخاصة به. أتذكر قبل أن نشحن إلى إندونيسيا ، مع التوقف في غوام وماليزيا وتايلاند وكوريا ، قمنا بعدد من الغطس التدريبي قبالة جزيرة سان كليمنتي.

كانت دانا رفيقتي في السباحة ، وفي صباح أحد الأيام تحداني أن أقوم بغوص تدريبي في الماء بخمسة وخمسين درجة بدون بذلة لأن هذه هي الطريقة التي فعلها أسلاف الأختام عندما أعدوا الشواطئ في نورماندي ليوم D-Dayالشهير الغزو خلال الحرب العالمية الثانية.

قال: "دعونا نذهب إلى المدرسة القديمة ونرتدي السراويل القصيرة باستخدام سكاكين الغوص الخاصة بنا".

كانت لديه العقلية الحيوانية التي ازدهرت بها ، ولم أكن على وشك التراجع عن هذا التحدي. سبحنا ونسبح معًا في جميع أنحاء جنوب شرق آسيا ، حيث قمنا بتدريب وحدات النخبة العسكرية في ماليزيا وصقلنا مهارات فقمات البحرية التايلاندية -طاقم الضفادع الذين أنقذوا أطفال كرة القدم في الكهف في صيف عام .2018التمرد الإسلامي في جنوب تايلاند. أينما نشرنا ، أحببت تلك الفترة الصباحية قبل كل شيء.

قريبًا جدًا ، كان كل رجل في تلك الفصيلة يتنافس ضد أي شخص آخر ، ولكن بغض النظر عن مدى صعوبة المحاولة ، لم أتمكن من الإمساك بالضابطين وعادة ما أكون في المركز الثالث. لا يهم. لم يكن من المهم من ربح لأن الجميع كان يحقق أفضل النتائج الشخصية كل يوم تقريبًا ، وهذا ما بقي معي. قوة البيئة التنافسية لتعزيز التزام الفصيلة بأكملها وإنجازها!

كانت هذه بالضبط البيئة التي كنت أحلم بها عندما درست في .BUD / Sكنا جميعًا نعيش روح SEAL ، ولم أستطع الانتظار لأرى إلى أين أخذنا ذلك بشكل فردي وكوحدة بمجرد أن ندخل في القتال. ولكن مع اندلاع الحرب في أفغانستان ، كل ما يمكننا فعله هو الجلوس بصرامة ونأمل أن يتم الاتصال برقمنا.

كنا في صالة بولينغ كورية عندما شاهدنا غزو العراق معًا. كان الأمر محبطًا مثل الجحيم. كنا نتدرب بجد للحصول على فرصة كهذه. لقد تم تعزيز مؤسستنا بكل هذا التدريب ، وتم ملؤه بأسلحة قوية وتدريبات تكتيكية. لقد أصبحنا وحدة مميتة مزبدًا لتكون a

جزء من العمل ، وحقيقة أننا تجاوزنا مرة أخرى أغضبتنا جميعًا.
لذلك أخذناها على بعضنا البعض كل صباح.

تم التعامل مع فقمات البحرية مثل نجوم موسيقى الروك في القواعد التي زرناها حول العالم ، وشارك بعض الرجال مثلها. في الواقع ، استمتع معظم الأختام بنصيبهم من الليالي الكبيرة بالخارج ، لكن ليس أنا. لقد دخلت إلى SEALs من خلال عيش أسلوب حياة Spartan وشعرت أن وظيفتي في الليل هي الراحة وإعادة الشحن واستعادة جسدي وعقلي للمعركة مرة أخرى في اليوم التالي. كنت مستعدًا للمهمة إلى الأبد ، وحظي موقفي بالاحترام من البعض ، لكن منظمة التعاون الإسلامي لدينا حاولت التأثير علي لأترك بعض الشيء وأصبح "أحد الأولاد".

كان لدي احترام كبير لمنظمة التعاون الإسلامي لدينا. تخرج من الأكاديمية البحرية وجامعة كامبريدج. من الواضح أنه كان ذكيًا ، ورياضي مربط ، وقائد عظيم ، في طريقه للمطالبة بمكان مرغوب فيه في DEVGRU ، لذلك كان رأيه مهمًا بالنسبة لي. كان الأمر مهمًا لنا جميعًا ، لأنه كان مسؤولاً عن تقييمنا ولهذه التقييمات طريقة لمتابعةك والتأثير على مسيرتك العسكرية في المستقبل.

على الورق ، كان تقييمي الأول صلبًا. لقد تأثر بمهاراتي وجهدي الشامل ، لكنه أيضًا تخلى عن بعض الحكمة القياسية. قال: "كما تعلم ، Goggins ستفهم الوظيفة بشكل أفضل قليلاً إذا كنت تتسكع مع الرجال أكثر. هذا عندما أتعلم أكثر عن العمل في الميدان ، والتسكع مع الأولاد ، والاستماع إلى قصصهم. من المهم أن تكون جزءًا من المجموعة ."

كانت كلماته تحققًا من الواقع مؤلمًا. من الواضح أن منظمة المؤتمر الإسلامي ، وربما بعض الأشخاص الآخرين ، اعتقدوا أنني مختلفة بعض الشيء. بالطبع كنت! جئت من لا شيء سخيف! لم يتم تجنيدي في الأكاديمية البحرية. لم أكن أعرف حتى أين كانت كامبريدج اللعينة. لم أترعرع حول حمامات السباحة. كان علي أن أعلم نفسي السباحة. اللعنة ، لم يكن يجب أن أكون حتى جنديًا في SEAL ، لكنني صنعت ذلك ، واعتقدت أن هذا جعلني جزءًا من المجموعة ، لكنني أدركت الآن أنني كنت جزءًا من Teams - وليس الأخوة.

اضطررت إلى الخروج والاختلاط مع الرجال بعد ساعات لإثبات قيمتي؟ كان هذا طلبًا كبيرًا لمنطوائي مثلي.

اللعنة على هذا.

لقد وصلت إلى تلك الفصيلة بسبب تفاني الشديد ولم أكن على وشك ذلك

توقف. بينما كان الناس في الخارج في الليل كنت أقرأ عن التكتيكات والأسلحة والحرب. كنت طالبا دائما! في رأيي كنت أتدرب على فرص لم تكن موجودة حتى الآن. في ذلك الوقت ، لم يكن بإمكانك الانضمام إلى DEVGRU إلا بعد أن تنتهي من فصيلتك الثانية ، لكنني كنت أستعد بالفعل لهذه الفرصة ، ورفضت التنازل عن من كنت ملتزمًا بقواعدهم غير المكتوبة.

تعتبر DEVGRU (وقوة دلتا للجيش) الأفضل ضمن أفضل العمليات الخاصة. لقد حصلوا على رأس مهمات الرمح ، مثل غارة أسامة بن لادن ، ومن تلك النقطة فصاعدًا ، قررت أنني لن أكون مقتنعًا بكوني جنديًا بحريًا من الفانيليا. نعم ، لقد كنا جميعًا غير مألوفين ، شديدي الجنس مقارنة بالمدنيين ، لكنني الآن رأيت أنني غير مألوف حتى بين غير المألوفين ، وإذا كان هذا هو ما كنت عليه ، فليكن الأمر كذلك. قد أفصل نفسي أكثر. لم يمض وقت طويل على هذا التقييم ، فزت بالسباق الصباحي لأول مرة. لقد تخطيت دانا ومنظمة المؤتمر الإسلامي في نصف الميل الأخير ولم أنظر إلى الوراء أبدًا.

تدوم مهام الفصيلة لمدة عامين ، وبحلول نهاية انتشارنا ، كان معظم الرجال جاهزين للاستراحة قبل التعامل مع فصيلتهم التالية ، والتي كانت شبه مضمونة ، وفقًا للحروب التي نشارك فيها ، لنقلهم إلى القتال. لم أكن أرغب في استراحة أو احتاجها لأن الأشخاص غير المألوفين لا يأخذون فترات راحة!

بعد تقييمي الأول ، بدأت في دراسة الفروع الأخرى في الجيش (لا يشمل خفر السواحل) وقرأت عن قواتهم الخاصة. أحب الأختام البحرية الاعتقاد بأننا الأفضل منهم جميعًا ، لكنني أردت أن أرى ذلك بنفسي. كنت أظن أن جميع الفروع تستخدم عددًا قليلاً من الأفراد الذين تميزوا في أسوأ البيئات. كنت أبحث عن هؤلاء الرجال وأتدرب معهم لأنني كنت أعرف أنهم يمكن أن يجعلوني أفضل. بالإضافة إلى ذلك ، قرأت أن مدرسة Army Ranger كانت تُعرف بأنها واحدة من أفضل ، إن لم تكن أفضل ، مدارس القيادة في الجيش بأكمله ، لذلك خلال فصيلتي الأولى ، وضعت سبع قطع مع منظمة التعاون الإسلامي الخاصة بي على أمل الحصول على موافقة للذهاب إلى مدرسة حراس الجيش بين عمليات الانتشار. قلت له إنني أردت الحصول على مزيد من المعرفة ، وأن أصبح أكثر مهارة كعميل خاص.

الأوراق هي طلبات خاصة ، وقد تم تجاهل الستة الأولى. كنت شابًا جديدًا ، بعد كل شيء ، واعتقد البعض أن تركيزي يجب أن يظل داخل الحرب البحرية الخاصة ، بدلاً من الابتعاد عن الجيش اللعين. لكنني اكتسبت سمعتي الخاصة بعد ذلك

خدمت عامين في فصيلتي الأولى ، وصعد طلبي السابع السلم إلى COالمسؤول عن .Seal Team Fiveعندما وقع ، كنت في.

، "Goggins"قالت منظمة المؤتمر الإسلامي الخاصة بي بعد أن أعطتني الأخبار السارة ، "أنت من النوع اللعين الذي يتمنى لو كنت أسير حرب فقط لترى ما إذا كان لديك ما يلزم لتدوم."

كان على عاتقي. كان يعرف نوع الشخص الذي أصبحت عليه -نوع الرجل الذي يرغب في تحدي نفسي إلى الدرجة التاسعة. تصافحنا. كانت منظمة التعاون الإسلامي متوجهة إلى ، DEVGRUوكانت هناك فرصة أن نلتقي هناك قريبًا. أخبرني أنه مع وجود حربين جاريتين ، فتحت DEVGRUلأول مرة عملية التجنيد لتشمل الرجال من فصيلتهم الأولى. من خلال البحث دائمًا عن المزيد وإعداد عقلي وجسدي للفرص التي لم تكن موجودة بعد ، كنت واحداً من حفنة من الرجال على الساحل الغربي المعتمد من قبل SEAL Team Five brassلفحص ، Green Teamالبرنامج التدريبي لـ ، DEVGRUقبل مغادرتي إلى مدرسة حراس الجيش.

تتكشف عملية فحص الفريق الأخضر خلال يومين. اليوم الأول هو جزء اللياقة البدنية ، والذي تضمن الجري لمسافة ثلاثة أميال ، وسباحة بطول 1200متر ، وثلاث دقائق من تمرينات الجلوس وتمارين الضغط ، ومجموعة كبيرة من تمارين السحب. لقد دخنت الجميع ، لأن فصيلتي الأولى جعلتني سباحًا أقوى بكثير وعداءًا أفضل. كان اليوم الثاني هو المقابلة ، والذي كان أشبه بالاستجواب. تمت الموافقة على ثلاثة رجال فقط من صفي الفردي المكون من ثمانية عشر رجلاً للانضمام إلى الفريق الأخضر. كنت أحدهم ، وهو ما يعني نظريًا أنه بعد فصيلتي الثانية سأكون على بعد خطوة واحدة من الانضمام إلى .DEVGRUبالكاد يمكنني الانتظار. كان ذلك في ديسمبر ، 2003وكما كان متخيلًا ، كانت مسيرتي في القوات الخاصة تتجه نحو الفضاء الفائق لأنني ظللت أثبت نفسي على أنني الأكثر غرابة بين اللعين ، وظللت على المسار الصحيح لأصبح ذلك المحارب الواحد.

بعد بضعة أسابيع ، وصلت إلى ، Fort Benningجورجيا ، إلى مدرسة .Army Ranger
كان ذلك في أوائل شهر ديسمبر ، وباعتباري الرجل الوحيد في البحرية في فصل مكون من 308رجالًا ، فقد استقبلني المدربون بتشكيك لأن بضع فصول قبل حصولي ، استقال اثنان من فقمات البحرية في منتصف التدريب. في ذلك الوقت ، اعتادوا إرسال القوات البحرية إلى مدرسة رينجر كعقاب ، لذلك ربما لم يكونوا أفضل الممثلين. كنت أتوسل للذهاب ، لكن المدربين لم يعرفوا ذلك بعد. ظنوا أنني مجرد رجل عمليات خاص مغرور. في غضون ساعات جردوني أنا وكل شخص آخر من زينا الرسمي وسمعتنا حتى نحن جميعًا

بدا نفس الشيء. فقد الضباط رتبتهم ، وأصبح محاربو القوات الخاصة مثلي لا أحد لديه الكثير لإثباته.

في اليوم الأول ، تم تقسيمنا إلى ثلاث شركات وتم تعييني رقيب أول في قيادة سرية برافو. حصلت على الوظيفة لأنه طُلب من الرقيب الأول الأصلي أن يتلو رنجر كريد بعد ضربة على شريط السحب ، وكان متعبًا جدًا لدرجة أنه أفسد الأمر. بالنسبة إلى رينجرز ، عقيدتهم هي كل شيء.

كان مدرب الحارس الخاص بنا (RI) غاضبًا عندما قام بتقييم شركة Bravo ، وكلنا منتبهين.

"لا أعرف أين تعتقدون أنتم رجال ، ولكن إذا كنتم تتوقعون أن تصبحوا رينجرز ، فأنا أتوقع منك أن تعرف عقيدتنا." وجدتني عيناه. "أعرف حقيقة أن البحرية القديمة هنا لا تعرف عقيدة الحارس."

كنت أدرسها منذ شهور وكان بإمكاني تلاوتها وأنا أقف على رأسي. للتأثير ، قمت بتنظيف حلقي وأعلى.

"مع الاعتراف بأنني تطوعت بصفتي حارسًا ، ومعيًا تمامًا لمخاطر المهنة التي اخترتها ، سأسعى دائمًا للحفاظ على المكانة والشرف والروح العالية لفريق رينجرز!"

"مفاجأة كبيرة ..." حاول قطعتي ، لكنني لم أنتهي.

"اعترافًا بحقيقة أن الحارس هو جندي من النخبة يصل إلى طليعة المعركة عن طريق البر أو البحر أو الجو ، فأنا أتقبل حقيقة أن بلدي بصفتي حارسًا يتوقع مني أن أتحرك أبعد وأسرع وأقاتل بقوة أكبر من أي جندي آخر! "

أومأ RI بابتسامة ساخرة ، لكن هذه المرة بقيت بعيدة عن طريقي.

"لن أفشل أبدا رفاقي! سأبقي نفسي دائمًا في حالة تأهب عقليًا ، قويًا بدنيًا ، ومستقيمًا أخلاقياً ، وسأتحمل أكثر من نصيبي من المهمة مهما كانت ، 100 في المائة ثم البعض!

"سأُظهر للعالم بشجاعة أنني جندي مختار بشكل خاص ومدرب جيدًا! إن مجاملاتي لكبار الضباط ، وأناقة اللبس ، والعناية بالمعدات ستكون مثالاً يحتذى به الآخرون!

"سألتقي بنشاط مع أعداء بلدي! سأهزمهم في

ميدان المعركة لأنني أفضل تدريبًا وسأقاتل بكل قوتي! الاستسلام ليس كلمة حارس! لن أترك رفيقي الذي سقط في قبضة العدو ولن أحرج بلدي تحت أي ظرف من الظروف!

"سأقوم بسهولة بعرض الثبات المعوي المطلوب للقتال نحو هدف الحارس وإكمال المهمة على الرغم من أنني الناجي الوحيد!

"حراس تقود الطريق!"

تليت جميع المقاطع الست ، وبعد ذلك هز رأسه غير مصدق ، وتفكر في الطريقة المثالية للحصول على الضحكة الأخيرة. قال: "مبروك يا ، Gogginsأنت الآن رقيب أول."

تركني هناك ، أمام فصيلتي ، عاجزًا عن الكلام. لقد كانت مهمتي الآن أن أتحرك حول فصيلتنا وأتأكد من أن كل رجل مستعد لأي شيء أمامنا. أصبحت رئيسًا جزئيًا ، وجزءًا أخًا كبيرًا ، وشبه مدرسًا بدوام كامل. في مدرسة ، Rangerمن الصعب بما يكفي أن تجعل نفسك بعيدًا بما يكفي للتخرج. الآن كان علي أن أعتني بمئة رجل وأتأكد من أنهم قد حصلوا على القرف معًا أيضًا.

بالإضافة إلى ذلك ، كان لا يزال يتعين عليّ أن أخوض نفس التطورات مثل أي شخص آخر ، ولكن هذا كان الجزء السهل وأعطاني بالفعل فرصة للاسترخاء. بالنسبة لي ، كان العقاب الجسدي أكثر من قابلية للتحكم فيه ، لكن الطريقة التي أعمل بها في إنجاز تلك المهام الجسدية قد تغيرت. في ، BUD / Sكنت أقود دائمًا طواقم القوارب الخاصة بي ، غالبًا بحب شديد ، لكن بشكل عام لم أكن أهتم بما كان يفعله الرجال في أطقم القوارب الأخرى أو إذا استقالوا. هذه المرة ، لم أكن أقوم بالإخماد فحسب ، بل كنت أعتني بالجميع أيضًا. إذا رأيت شخصًا يواجه مشكلة في التنقل أو القيام بدوريات أو مواكبة الركض أو البقاء مستيقظًا طوال الليل ، فقد تأكدت من أننا تجمعنا جميعًا للمساعدة. لم يرغب الجميع في ذلك. كان التدريب صعبًا لدرجة أنه عندما لم يكن بعض اللاعبين على مدار الساعة يتم تصنيفهم ، قاموا بالحد الأدنى ووجدوا فرصًا للراحة والاختباء. خلال الأيام التسعة والستين التي قضيتها في مدرسة رينجر ، لم أتوقف لحظة واحدة. كنت اصبح قائدا حقيقيا.

بيت القصيد من مدرسة رينجر هو إعطاء كل رجل طعمًا لما يلزم لقيادة فريق رفيع المستوى. كانت التدريبات الميدانية بمثابة مطاردة المشغل الممزوجة بسباق التحمل. على مدار ست مراحل اختبار تم تقييمنا على الملاحة والأسلحة وتقنيات الحبال والاستطلاع والقيادة العامة. كانت الاختبارات الميدانية سيئة السمعة لوحشيتها المتقشف و

توجت ثلاث مراحل منفصلة من التدريب.

أولاً ، تم تقسيمنا إلى مجموعات من اثني عشر رجلاً وقضينا معًا خمسة أيام وأربع ليالٍ في سفوح التلال لمرحلة Benning. Fortلقد حصلنا على القليل جدًا من الطعام لنأكله -واحد أو اثنين من المغاربة المقيمين بالخارج يوميًا -ونام ساعتان فقط كل ليلة ، بينما كنا نسرع على مدار الساعة للتنقل عبر التضاريس عبر البلاد بين المحطات حيث كنا نقطع سلسلة من المهام من أجل إثبات كفاءتنا في مهارة معينة. القيادة في المجموعة تتناوب بين الرجال.

كانت المرحلة الجبلية أصعب بشكل كبير من Fort Benning. lالآن تم تجميعنا في فرق مكونة من 25رجلاً للتنقل عبر الجبال في شمال جورجيا ، والصديق ، أبالاتشيا تصبح باردة مثل اللعنة في فصل الشتاء. كنت قد قرأت قصصًا عن الجنود السود الذين ماتوا أثناء موت السلالة المنجلية أثناء مرحلة الجبل ، وأرادني الجيش أن أرتدي بطاقات كلاب خاصة بغلاف أحمر لتنبيه المسعفين إذا حدث خطأ ما ، لكنني كنت أقود الرجال ولم أرغب في طاقم ليعتقدني كطفل مريض ، لذا فإن الغلاف الأحمر لم يجد طريقه تمامًا إلى بطاقات كلبي.

تعلمنا في الجبال كيفية تسلق الصخور ، من بين مهارات أخرى في تسلق الجبال ، وأصبحنا بارعين في تقنيات نصب الكمائن والدوريات الجبلية. لإثبات ذلك ذهبنا في تمرينين منفصلين للتدريب الميداني لمدة أربع ليال ، والمعروفين باسم FTXs.هبت عاصفة خلال FTX lالثانية.

رياح سرعتها ثلاثون ميلا في الساعة تعوي بالجليد والثلج. لم ننقل أكياس النوم أو الملابس الدافئة ، ومرة أخرى كان لدينا القليل من الطعام. كل ما يمكننا استخدامه للتدفئة هو بطانة المعطف وبعضنا البعض ، وكانت هذه مشكلة لأن الرائحة الكريهة في الهواء كانت خاصة بنا. كنا نحرق الكثير من السعرات الحرارية بدون تغذية مناسبة ، وفقدنا كل دهوننا وكنا نحرق كتلة عضلاتنا للحصول على الطاقة. جعلت الرائحة الكريهة عيوننا تدمع. تسبب في رد الفعل المنعكس.

ضيق الرؤية إلى بضعة أقدام. كان الرجال يتنفسون ، ويسعلون ، ويضربون ، وعيونهم واسعة من الرعب. اعتقدت بالتأكيد أن شخصًا ما سيموت من قضمة الصقيع أو انخفاض حرارة الجسم أو الالتهاب الرئوي في تلك الليلة.

عندما تتوقف عن النوم أثناء الاختبارات الميدانية ، تكون الراحة قصيرة ويطلب منك الحفاظ على الأمن في أربعة اتجاهات ، ولكن في مواجهة تلك العاصفة ، انكمشت فصيلة برافو. كان هؤلاء عمومًا رجالًا صعبين للغاية ولديهم الكثير من الفخر ، لكنهم كانوا يركزون على البقاء قبل كل شيء. لقد فهمت الدافع ، ولم يكن المدربون يمانعون لأننا كنا في حالة طوارئ الطقس ، ولكن بالنسبة لي كان ذلك بمثابة فرصة للوقوف بعيدًا والقيادة بالقدوة. نظرت إلى ذلك

عاصفة الشتاء كمنصة لتصبح غير شائعة بين الرجال غير المألوفين.

بغض النظر عن هويتك ، ستقدم لك الحياة فرصًا مماثلة حيث يمكنك إثبات أنك غير مألوف. هناك أشخاص في جميع مناحي الحياة يستمتعون بهذه اللحظات ، وعندما أراهم أتعرف عليهم على الفور لأنهم عادةً ما يكون ذلك اللعين الذي يعيش بمفرده. إنها البدلة التي لا تزال في المكتب في منتصف الليل بينما يكون الجميع في الحانة ، أو البدس الذي يضرب الصالة الرياضية مباشرة بعد نزوله من عملية لمدة ثماني وأربعين ساعة. إنها رجل إطفاء البراري التي بدلاً من أن تصطدم بفراشها ، تقوم بشحذ منشارها بعد إشعال النار لمدة 24ساعة. هذه العقلية موجودة لدينا جميعًا. رجل ، امرأة ، مستقيم ، مثلي الجنس ، أسود ، أبيض ، أو أرجواني اللعين بولكادوت. يمكن أن نكون جميعًا الشخص الذي يطير طوال النهار والليل فقط للوصول إلى المنزل إلى منزل قذر ، وبدلاً من إلقاء اللوم على العائلة أو رفقاء السكن ، قم بتنظيفه على الفور لأنهم يرفضون تجاهل المهام التي تم التراجع عنها.

في جميع أنحاء العالم يوجد بشر مذهلون مثل هؤلاء. لا يتطلب الأمر ارتداء زي موحد. لا يتعلق الأمر بكل المدارس الصعبة التي تخرجوا منها ، كل بقعهم وميدالياتهم. يتعلق الأمر بالرغبة في ذلك كما لو أنه لا يوجد غد -لأنه قد لا يكون هناك. يتعلق الأمر بالتفكير في أي شخص آخر قبل نفسك وتطوير مدونة أخلاقياتك الخاصة التي تميزك عن الآخرين. واحدة من هذه الأخلاق هي الدافع لتحويل كل سلبي إلى إيجابي ، وبعد ذلك عندما يبدأ الهراء في الطيران ، تكون مستعدًا للقيادة من الأمام.

كان تفكيري في قمة الجبل في جورجيا أنه ، في سيناريو العالم الحقيقي ، ستوفر عاصفة كهذه الغطاء المثالي لهجوم العدو ، لذلك لم أتجمع وأبحث عن الدفء. اتصلت بشكل أعمق ، ورحبت بمذبحة الجليد والثلج ، وحافظت على المحيط الغربي كما لو كان واجبي -لأنه كان جيدًا للغاية! وأحببت كل ثانية منه. حدقت في الريح ، وبينما كان البرد يلدغ خدي ، صرخت في الليل من أعماق روحي التي أسيء فهمها.

سمعني عدد قليل من الشبّان ، وخرجوا من خط الشجرة إلى الشمال ، ووقفوا شامخين.
ثم ظهر رجل آخر إلى الشرق ، وآخر على حافة الجنوب يواجه المنحدر. كانوا جميعًا يرتجفون ، ملفوفين في بطانات المعطف الرديئة.
لم يرغب أي منهم في التواجد هناك ، لكنهم انتفضوا وقاموا بواجبهم. على الرغم من واحدة من أكثر العواصف وحشية في تاريخ مدرسة رينجر ، فقد أمسكنا بمحيط كامل حتى اتصل بنا المدربون باللاسلكي للخروج من البرد. حرفياً.

نصبوا خيمة سيرك. دخلنا وتجمعنا حتى مرت العاصفة.

الأسابيع الأخيرة في مدرسة رينجر تسمى ، Florida Phase وهي عبارة عن FTX مدتها عشرة أيام يتنقل فيها خمسون رجلاً في المقلاة ، ونقطة GPS بنقطة ، GPS كوحدة واحدة. بدأ الأمر بقفز خط ثابت من طائرة على ارتفاع 1500 قدم إلى المستنقعات المتجمدة بالقرب من شاطئ فورت والتون. خاضنا وسبحنا عبر الأنهار ، وأقمنا جسور حبال ، وعادنا إلى الجانب الآخر بأيدينا وأقدامنا. لم نتمكن من البقاء جافين ، وكانت درجة حرارة الماء في الثلاثينيات والأربعينيات. لقد سمعنا جميعًا قصة أنه خلال شتاء عام 1994 كان الجو باردًا جدًا ، وتوفي أربعة محتملين من رينجرز بسبب انخفاض حرارة الجسم خلال مرحلة فلوريدا. كوني بالقرب من الشاطئ ، وتجميد الجوز ، ذكرني بأسبوع الجحيم. كلما توقفنا ، كان الرجال يمارسون الجنس مع بعضهم البعض ، لكن كالعادة ، ركزت بشدة ورفضت إظهار أي ضعف. هذه المرة لم يكن الأمر يتعلق بأخذ أرواح مدربينا. كان الأمر يتعلق بإعطاء الشجاعة للرجال الذين كانوا يكافحون. كنت سأعبر النهر ست مرات إذا كان هذا هو ما استلزمته لمساعدة أحد رفاقي على ربط جسر الحبل الخاص به. كنت سأمر بهم خطوة بخطوة خلال العملية حتى يتمكنوا من إثبات قيمتها لنحاس رينجر.

كنا ننام قليلًا ، وأكلنا أقل ، واستمرنا في إيقاف مهام الاستطلاع ، وضرب نقاط الطريق ، وإقامة الجسور والأسلحة ، والاستعداد لنصب الكمين ، بينما نتناوب على قيادة مجموعة من خمسين رجلاً. كان هؤلاء الرجال متعبين ، جائعين ، باردين ، محبطين ، ولم يرغبوا في البقاء هناك بعد الآن. كان معظمهم في أفضل حالاتهم ، 100 في المائة. كنت قد وصلت إلى هناك أيضًا ، ولكن حتى عندما لم يحن دوري للقيادة ، فقد ساعدت في ذلك لأنه في تلك الأيام التسعة والستين من مدرسة رينجرز تعلمت أنه إذا كنت تريد تسمية نفسك قائداً ، فهذا ما يتطلبه الأمر.

القائد الحقيقي يبقى منهكًا ، ويمقت الغطرسة ، ولا ينظر باستخفاف إلى الحلقة الأضعف. يحارب من أجل رجاله ويقود بالقدوة. هذا ما يعنيه أن يكون غير شائع بين غير المألوف. كان ذلك يعني أن تكون واحدًا من الأفضل وأن تساعد رجالك في العثور على أفضل ما لديهم أيضًا. لقد كان درسًا كنت أتمنى أن أتعمق فيه كثيرًا ، لأنه في غضون أسابيع قليلة فقط سأواجه تحديًا في قسم القيادة وسأكون قصيرًا.

كانت مدرسة رينجر متطلبة للغاية ، وكانت المعايير عالية جدًا لدرجة أن ستة وتسعين رجلاً فقط تخرجوا من فصل مكون من 308 مرشحًا ، وكان معظمهم من فصيلة برافو. لقد حصلت على جائزة رجل الشرف المجند وحصلت على تقييم الأقران بنسبة 100 بالمائة. بالنسبة لي ، كان هذا يعني أكثر من ذلك ، لأن زملائي في الفصل ، وزملائي المتحمسين ، قدّروا قيادتي في ظروف قاسية ، وأظهرت نظرة واحدة في المرآة مدى قسوة تلك الظروف

كان.



Ranger Training Brigade





Certificate of Achievement

SGM ROBERT SPENCER ENLISTED LEADERSHIP AWARD

PO2 DAVID GOGGINS

RANGER CLASS 03-04

RANGERS LEAD THE WAY!

13 FEBRUARY 2004

DOUGLAS M. GREENWAY
RANGER TRAINING BRIGADE
COMMAND SERGEANT MAJOR

WILLIAM G. KIDD
RANGER TRAINING BRIGADE
COMMANDER

شهادة لكونه المجند الشرفاء في مدرسة رينجر

لقد فقدت ستة وخمسين رطلاً في مدرسة الحارس. بدوت مثل الموت. كان خدي غارقين. عيني تنفجر. لم يكن لدي أي عضلة ذات الرأسين متبقية. كلنا كنا ضعفاء. واجه الرجال مشكلة في الجري في المبنى. الرجال الذين يمكنهم القيام بأربعين عملية سحب دفعة واحدة يكافحون الآن للقيام بعملية واحدة. توقع الجيش ذلك وقرر ثلاثة أيام بين نهاية مرحلة فلوريدا والتخرج لتسميننا قبل أن تطير عائلاتنا للاحتفال.

بمجرد أن تم استدعاء FTXالنهائي ، اندفعنا مباشرة إلى قاعة الطعام. قمت بتكديس الدونتس والبطاطس المقلية والبرغر بالجبن ، وذهبت للبحث عن آلة الحليب. بعد أن شربت كل تلك الشوكولاتة اللعينة عندما كنت في حالة من الراحة والخروج ، أصبح جسدي غير قادر على تحمل اللاكتوز ، ولم أتطرق إلى منتجات الألبان منذ سنوات.

لكن في ذلك اليوم كنت مثل طفل صغير ، غير قادر على كبت توق بدائي لكوب من الحليب.

وجدت آلة الحليب ، وسحبت الرافعة لأسفل وشاهدتها ، مرتبكة ، وهي تتدفق ، مكتنزة مثل الجبن القريش. هزت كتفي واستنشقت. كانت رائحتها خاطئة ، لكنني أتذكر أن الحليب الفاسد كان يشبه كوبًا طازجًا من الشاي الحلو ، بفضل مدرسة القوات الخاصة الجهنمية التي دفعتنا إلى الكثير ، وفي النهاية كان أي شخص على قيد الحياة ممتنًا للزجاج البارد. من الحليب الفاسد.

***

يأخذ معظم الناس إجازة لمدة أسبوعين للتعافي من مدرسة رينجر واستعادة بعض الوزن. معظم الناس يفعلون ذلك. في يوم التخرج ، في عيد الحب ، سافرت إلى كورونادو للقاء فصيلتي الثانية. مرة أخرى ، نظرت إلى هذا النقص في الوقت المتأخر كفرصة لأكون غير مألوف. لا يعني ذلك أن أي شخص آخر كان يشاهد ، ولكن عندما يتعلق الأمر بالعقلية ، لا يهم أين يكمن اهتمام الآخرين. كان لدي معايير خاصة بي غير المألوفة لأرتقي إليها.

في كل محطة قمت بها في الأختام ، من BUD / Sإلى تلك الفصيلة الأولى إلى مدرسة رينجر ، كنت معروفًا بكوني عاهرة قاسية ، وعندما عينتني منظمة التعاون الإسلامي في فصيلتي الثانية مسؤولاً عن حزب العمال ، تم تشجيعي لأنني أخبرني أنني مرة أخرى هبطت مع مجموعة من الرجال الذين تم دفعهم للإخماد والتحسن. بإلهام ، عززت عقلي للتفكير في الهراء الشرير الذي يمكننا القيام به لحملنا على المعركة

مستعد. هذه المرة كنا نعلم جميعًا أننا سننتشر في العراق ، وقد جعلت مهمتي هي مساعدتنا في أن نصبح أقوى فصيلة SEAL في القتال. كان هذا عائقًا مرتفعًا ، تم وضعه بواسطة أسطورة Navy SEAL الأصلية لا تزال تستقر مثل مرساة عميقة في ذهني.

اقترحت أسطورتنا أننا من الرجال الذين سبحوا خمسة أميال يوم الإثنين ، وركضوا عشرين ميلاً يوم الثلاثاء ، وصعدنا إلى القمة التي يبلغ ارتفاعها 14000 قدم يوم الأربعاء ، وكانت توقعاتي عالية جدًا.

في الأسبوع الأول ، احتشد الرجال في الساعة 5 صباحًا للجري والسباحة أو الشباك لمسافة اثني عشر ميلًا ، تليها لفة من خلال O-Course. حملنا جذوع الأشجار فوق الساتر الترابي وقمنا بمئات من تمارين الضغط. لقد جعلتنا نفعل القرف الصعب ، القرف الحقيقي ، التدريبات التي جعلت منا فقمات. كل يوم كانت التدريبات أصعب من سابقتها وعلى مدار أسبوع أو أسبوعين ، كان ذلك يجهد الناس. يريد كل ذكر ألفا في العمليات الخاصة أن يكون الأفضل في كل ما يفعله ، لكن معي يقود PT لا يمكنهم دائمًا أن يكونوا الأفضل. لأنني لم أعطهم استراحة قط.

كنا جميعًا ينهارون ويظهرون الضعف. كانت هذه هي الفكرة ، لكنهم لم يرغبوا في أن يواجهوا مثل هذا التحدي كل يوم. خلال الأسبوع الثاني ، تم الإبلاغ عن الحضور وأخذتني منظمة المؤتمر الإسلامي ورئيس فصيلتنا جانبًا.

قالت منظمة المؤتمر الإسلامي: "انظر يا صاح ، هذا غبي. ماذا نفعل؟"

"نحن لسنا في BUD / S بعد الآن ، "، Goggins قال الرئيس.

بالنسبة لي ، لم يكن هذا يتعلق بالتواجد في BUD / S ، كان هذا يتعلق بعيش روح SEAL وكسب ترايدنت كل يوم. أراد هؤلاء الرجال القيام ببرنامج التدريب المهني الخاص بهم ، وهو ما يعني عادةً الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية والحصول على مستوى كبير. لم يكونوا مهتمين بالتعرض للعقاب الجسدي ، وبالتأكيد لم يكونوا مهتمين بأن يتم دفعهم للوفاء بمعياري. لم يكن ينبغي أن يفاجئني رد فعلهم ، لكن من المؤكد أن الجحيم خيب أملي وجعلني أفقد كل الاحترام لقيادتهم.

لقد فهمت أنه لم يرغب الجميع في ممارسة الرياضة مثل الحيوان لبقية حياتهم المهنية ، لأنني لم أرغب في القيام بهذا القرف أيضًا! لكن ما جعل المسافة بيني وبين أي شخص آخر تقريبًا في تلك الفصيلة هو أنني لم أترك رغبتي في الراحة تتحكم بي. كنت مصممًا على خوض الحرب مع نفسي للعثور على المزيد لأنني اعتقدت أنه من واجبنا الحفاظ على عقلية BUD / S وإثبات أنفسنا كل يوم. يتم تبجيل فقمات البحرية في جميع أنحاء العالم ويُعتقد أنهم أصعب الرجال الذين خلقهم الله على الإطلاق ، لكن هذه المحادثة جعلتني أدرك أن هذا لم يكن دائمًا صحيحًا.

لقد جئت للتو من مدرسة رينجر ، حيث لا يوجد أي شخص لديه أي رتبة على الإطلاق.
حتى لو كان الجنرال قد صنف ، فإنه كان يرتدي نفس الملابس التي كان علينا جميعًا أن نرتديها ، ملابس رجل مجند في اليوم الأول من التدريب الأساسي على اللعينة. لقد ولدنا جميعًا من الديدان ، بلا مستقبل ولا ماضٍ ، نبدأ من الصفر. لقد أحببت هذا المفهوم لأنه أرسل رسالة مفادها أنه بغض النظر عما أنجزناه في العالم الخارجي ، فبقدر ما كان رينجرز قلقين لم نكن قلقين. وزعمت أن هذا الاستعارة لنفسي ، لأنها صحيحة دائمًا وإلى الأبد. بغض النظر عما تحققه أنت أو أنا ، في الرياضة أو العمل أو الحياة ، لا يمكننا أن نكون راضين.

الحياة لعبة ديناميكية للغاية. نحن إما أن نتحسن أو أننا نزداد سوءًا.
نعم ، نحن بحاجة للاحتفال بانتصاراتنا. هناك قوة في الانتصار تُعد تحولًا ، ولكن بعد الاحتفال ، يجب أن نخفضها ، ونحلم بنظم تدريب جديدة ، وأهداف جديدة ، ونبدأ من الصفر في اليوم التالي. أستيقظ كل يوم كما لو أنني عدت إلى BUD / S ، اليوم الأول ، الأسبوع الأول.

البدء من الصفر هو عقلية تقول إن ثلاجتي ليست ممتلئة أبدًا ، ولن تكون أبدًا. يمكننا دائمًا أن نصبح أقوى وأكثر رشاقة ، عقليًا وجسديًا. يمكننا دائمًا أن نصبح أكثر قدرة وموثوقية. نظرًا لأن هذا هو الحال ، يجب ألا نشعر أبدًا أن عملنا قد انتهى. هناك دائما المزيد للقيام به.

هل أنت غواص ذو خبرة؟ رائع ، تخلص من معداتك ، خذ نفسًا عميقًا وكن غواصًا حرًا لمسافة مائة قدم. هل أنت رياضي بدس ثلاثي؟ رائع ، تعلم كيفية تسلق الصخور. هل تتمتع بمهنة ناجحة للغاية؟

رائع ، تعلم لغة أو مهارة جديدة. احصل على الدرجة الثانية. كن دائمًا على استعداد لاحتضان الجهل وتصبح الشخص الغبي في الفصل مرة أخرى ، لأن هذه هي الطريقة الوحيدة لتوسيع نطاق معرفتك وجسم عملك. إنها الطريقة الوحيدة لتوسيع عقلك.

خلال الأسبوع الثاني من فصيلتي الثانية ، أظهر رئيسي ومنظمة المؤتمر الإسلامي أوراقهم.
كان من المحزن سماع أنهم لم يشعروا بالحاجة إلى كسب مكانتنا كل يوم. بالتأكيد ، كل الرجال الذين عملت معهم على مر السنين كانوا من ذوي المهارات العالية نسبيًا وذوي المهارات العالية. لقد استمتعوا بتحديات الوظيفة والأخوة والمعاملة مثل النجوم. لقد أحبوا جميعًا أن يكونوا فقمات ، لكن البعض لم يكن مهتمًا بالبدء من الصفر لأنهم فقط من خلال التأهل لاستنشاق هواء نادر كانوا راضين بالفعل. الآن ، هذه طريقة شائعة جدًا في التفكير. معظم الناس في العالم ، إذا دفعوا أنفسهم على الإطلاق ، هم على استعداد لدفع أنفسهم فقط حتى الآن. بمجرد أن يصلوا إلى هضبة هادئة ، فإنهم يهدئون البرد ويستمتعون بمكافآتهم ، ولكن هناك عبارة أخرى لتلك العقلية. إنه يسمى أن تصبح طريًا ، وأنني لا أستطيع الالتزام.

بقدر ما كنت أشعر بالقلق ، كان لدي سمعتي الخاصة التي يجب أن أؤيدها ، وعندما انسحبت بقية الفصيلة من المنظر الجحيم المخصص ، نمت الشريحة الموجودة على كتفي بشكل أكبر. لقد عززت من تدريباتي وتعهدت بالإخماد بشدة بحيث يضر بمشاعرهم اللعينة. بصفتي رئيس ، PTلم يكن ذلك في وصف وظيفتي. كان من المفترض أن ألهم الرجال لتقديم المزيد. بدلاً من ذلك ، رأيت ما اعتبرته ضعفًا صارخًا وأخبرهم أنني لم أكن معجبًا.

في أسبوع قصير ، تراجعت قيادتي سنوات ضوئية من حيث كنت في مدرسة رينجر. لقد فقدت الاتصال بإدراكي الظرفي (SA)ولم أحترم الرجال في فصيلتي بما فيه الكفاية. كقائد ، كنت أحاول أن أشق طريقي ، لكنهم خالفوا ذلك. لم يعط أحد شبرًا واحدًا ، بما في ذلك الضباط. أفترض أننا جميعًا سلكنا طريقًا أقل مقاومة. أنا فقط لم ألاحظ ذلك لأنني جسديًا كنت أواجه صعوبة أكثر من أي وقت مضى.

وكان معي رجل واحد. كان سليدج من العاشقين الذين نشأوا في سان برناردينو ، ابن رجل إطفاء وسكرتير ، ومثلي ، علم نفسه السباحة من أجل اجتياز اختبار السباحة والتأهل إلى BUD / S. كان أكبر منه بسنة واحدة فقط ولكنه كان بالفعل في فصيلته الرابعة. كان أيضًا شاربًا بكثرة ، وكان يعاني من زيادة الوزن قليلاً ، ويتطلع إلى تغيير حياته. في صباح اليوم التالي لصدور كلمات رئيس منظمة المؤتمر الإسلامي وأنا ، ظهر سليدج في الساعة الخامسة صباحًا على استعداد للانطلاق. كنت هناك منذ الساعة 4:30 صباحًا وكان لديّ رغوة من العرق تعمل بالفعل.

قال: "يعجبني ما تفعله في التدريبات ، وأريد الاستمرار في ممارستها."

"استلمت هذا."

منذ ذلك الحين ، بغض النظر عن مكان تواجدنا ، سواء كان ذلك في كورونادو أو نيلاند أو العراق ، كنا نلاحقها كل صباح. سنلتقي في الساعة 4 صباحًا ونصل إليها. في بعض الأحيان ، كان هذا يعني الركض على جانب الجبل قبل الوصول إلى المسار Oبسرعة عالية وحمل جذوع الأشجار لأعلى وفوق الساتر الترابي وأسفل الشاطئ. في BUD / S ، عادة ما يحمل ستة رجال تلك الأخشاب. لقد فعلنا ذلك مع اثنين فقط. في يوم آخر ، هزنا هرمًا مُسحبًا ، وضربنا مجموعات من واحد ، حتى عشرين ، ثم عدنا إلى واحد مرة أخرى. بعد كل مجموعة أخرى كنا نتسلق حبلًا يبلغ ارتفاعه أربعين قدمًا. ألف مرة قبل الإفطار أصبح شعارنا الجديد. في البداية ، كافح سليدج ليهز مجموعة واحدة من عشرة عمليات سحب. في غضون أشهر خسر خمسة وثلاثين رطلاً وكان يضرب مائة مجموعة من عشرة!

في العراق ، كان من المستحيل الركض لمسافات طويلة ، لذلك كنا نعيش في غرفة الأثقال. قمنا بمئات من الجولات المميتة وقضينا ساعات على زلاجة ورك. لقد ذهبنا إلى ما هو أبعد من الإفراط في التدريب. لم نهتم بإرهاق العضلات أو انهيارها لأننا بعد نقطة معينة كنا ندرب عقولنا ، وليس أجسادنا. لم يتم تصميم التدريبات الخاصة بي لتجعلنا نعدو بسرعة أو لنكون أقوى الرجال في المهمة. كنت أدربنا على التعرض للتعذيب حتى نبقى مرتاحين في بيئات غير مريحة بشكل غير عادي. وكان القرف لا يشعر بالراحة من وقت لآخر.

على الرغم من الانقسام الواضح داخل فصيلتنا (سليدج وأنا ضد أي شخص آخر) عملنا معًا بشكل جيد في العراق. ومع ذلك ، كانت هناك فجوة كبيرة خارج أوقات العمل ، بين من سنصبح نحن الاثنين وبين من كنت أعتقد أن الرجال في فصيلتي هم ، وقد أظهرت خيبة أملي. ارتديت موقفي الغريب مثل الكفن ، وبالتالي اكتسبت لقب الفصيلة ديفيد "اتركني وحدي"

، Gogginsولم أستيقظ أبدًا لأدرك أن خيبة أملي كانت مشكلتي الخاصة. ليس خطأ زملائي.



DEPARTMENT OF THE NAVY

THIS IS TO CERTIFY THAT
THE SECRETARY OF THE NAVY HAS AWARDED THE

NAVY AND MARINE CORPS COMMENDATION MEDAL

TO

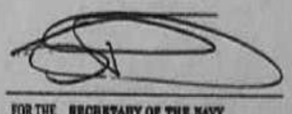
OPERATIONS SPECIALIST SECOND CLASS (SEA, AIR AND LAND) DAVID GOGGINS, UNITED STATES NAVY

FOR

MERITORIOUS SERVICE AS PROTECTIVE SECURITY DETAIL MOTORCADE PRIMARY NAVIGATOR AT NAVAL SPECIAL WARFARE TASK GROUP-ARABIAN PENINSULA FROM OCTOBER TO DECEMBER 2004 IN SUPPORT OF OPERATION IRAQI FREEDOM. PETTY OFFICER GOGGINS' FLAWLE[illegible] PERFORMANCE GUIDED AND TACTICALLY CONTROLLED A FOREIGN HEAD OF STATE'S MOTORCADE DURING 150 HIGH-RISK MOVEME[illegible] INCLUDING DAILY TRANSITS OUTSIDE THE PROTECTED INTERNATIONAL ZONE IN BAGHDAD AND HIGH PROFILE VISITS TO NAJAF [illegible] KARBALA. ADDITIONALLY, HIS DETAILED PLANNING, NAVIGATIONAL SKILLS AND SUPERIOR JUDGMENT PROVIDED THE PRINCIPAL THE FREEDOM TO PURSUE THE STRATEGICALLY CRITICAL TASK OF BUILDING A FREE AND DEMOCRATIC IRAQ. BY HIS NOTEWORTHY ACCOMPLISHMENTS, PERSEVERANCE AND DEVOTION TO DUTY, PETTY OFFICER GOGGINS REFLECTED CREDIT UPON HIMSELF AND UPHELD THE HIGHEST TRADITIONS OF THE UNITED STATES NAVAL SERVICE.

GIVEN THIS 15th DAY OF SEPTEMBER 2005





FOR THE SECRETARY OF THE NAVY

CAPTAIN, UNITED STATES NAVY
COMMANDER, NAVAL SPECIAL WARFARE GROUP ONE

هذا هو عيب أن تصبح غير شائع بين غير المألوف. يمكنك دفع نفسك إلى مكان يتجاوز القدرة الحالية أو العقلية الزمنية للأشخاص الذين تعمل معهم ، ولا بأس بذلك. فقط اعلم أن تفوقك المفترض هو نسج من الأنا الخاصة بك. لذلك لا ترهبهم ، لأنه لن يساعدك على التقدم كفريق أو كفرد في مجال عملك. بدلاً من الغضب لأن زملائك لا يستطيعون مواكبة ذلك ، ساعد في اختيار زملائك وإحضارهم معك!

نحن جميعا نخوض نفس المعركة. كلنا ممزقون بين الراحة والأداء ، بين الاستقرار على المستوى المتوسط أو الاستعداد للمعاناة من أجل أن نصبح أفضل ما لدينا ، طوال الوقت اللعين. نحن نتخذ هذه الأنواع من القرارات اثنتي عشرة مرة أو أكثر كل يوم. لم تكن وظيفتي كرئيس لـ PT أن أطالب رفاقي بالارتقاء إلى مستوى أسطورة Navy SEAL التي أحببتها ، بل كان مساعدتهم على أن يصبحوا أفضل نسخة لأنفسهم. لكنني لم أستمع قط ، ولم أقود. بدلاً من ذلك ، غضبت وظهرت زملائي في الفريق. لمدة عامين لعبت دور الرجل القوي ولم أتراجع أبدًا بعقل هادئ لمعالجة خطئي الأصلي. لقد أتيحت لي فرص لا حصر لها لسد الفجوة التي ساعدت في خلقها ، لكنني لم أفعل ذلك قط ، وقد كلفني ذلك.

لم أدرك أيًا من ذلك على الفور ، لأنه بعد فصيلتي الثانية ، أُمرت بالسقوط الحر للمدرسة ، ثم قمت بمدرب اعتداء. كلاهما كانا منشورات مجدولة لإعدادي لفريق .Green Team كانت الاعتداءات حاسمة لأن معظم الأشخاص الذين تم قطعهم من فريق Green يتم طردهم بسبب عمليات تشغيل المنزل غير المتقنة. إنها تتحرك ببطء شديد عند تطهير المباني ، أو تكون مكشوفة بسهولة ، أو يتم تسخينها وتطلق السعادة وتنتهي بإطلاق النار على أهداف صديقة. لقد جعلني تعليم هذه المهارات سريريًا وخفيًا وهادئًا في البيئات المحصورة ، وتوقعت أن أتلقى أوامري للتدريب مع DEVGRU في دام نيك ، فيرجينيا ، في أي يوم ، لكنها لم تأت أبدًا. تلقى الرجلان الآخران اللذان هزّا العرض معي أوامرهما. ذهب المنجم عن العمل.

اتصلت بالقيادة في دام نيك. قالوا لي أن أعيد الفحص مرة أخرى ، وعندها علمت أن شيئًا ما معطل. فكرت في العملية التي مررت بها. هل كنت أتوقع حقًا أن أفعل ما هو أفضل؟ لقد دخنت هذا القرف. لكن بعد ذلك تذكرت المقابلة الفعلية ، والتي بدت وكأنها استجواب مع رجلين يلعبان دور الشرطي الجيد ، الشرطي السيئ. لم يستكشفوا مجموعة مهاراتي أو المعرفة البحرية. خمسة وثمانون في المائة من أسئلتهم لا علاقة لها بقدرتي على العمل على الإطلاق. ال

كان الجزء الأكبر من تلك المقابلة حول عرقي.

قال أحدهم: "نحن مجموعة من الأولاد الجيدين ، ونريد أن نعرف كيف ستتعامل مع سماع النكات السوداء ، يا أخي."

كانت معظم أسئلتهم عبارة عن تباين في هذا الموضوع الواحد ومن خلال كل ذلك ، ابتسمت وفكرت ، كيف ستشعر أنت الأولاد البيض عندما أكون أسوأ عاهرة هنا؟ لكن هذا ليس ما قلته ، ولم يكن ذلك بسبب تخويفي أو عدم ارتياحي. كنت في المنزل في تلك المقابلة أكثر من أي مكان كنت أعمل فيه في الجيش ، لأنه لأول مرة في حياتي كان ذلك في العراء. لم يكونوا يحاولون التظاهر بأن كونهم واحدًا من حفنة من الرجال السود في ربما المنظمة العسكرية الأكثر احترامًا في العالم لم يكن لديه مجموعة فريدة من التحديات الخاصة به. كان أحدهم يتحدىني بموقفه العدواني ونغمته ، بينما ظل الرجل الآخر هادئًا ، لكن كلاهما كان حقيقيًا. كان هناك رجلان أو ثلاثة رجال سود في DEVGRU بالفعل وكانوا يخبرونني أن الدخول إلى دائرتهم الداخلية يتطلب توقيعي على شروط وأحكام معينة. وبطريقة مريضة ، أحببت تلك الرسالة والتحدي الذي جاء معها.

كان DEVGRU قاسًا ، وطاقمًا منشقًا داخل الأختام ، وأرادوا أن يظل على هذا النحو. لم يكونوا يريدون حضارة أي شخص. لم يرغبوا في التطور أو التغيير ، وعرفت مكاني وما الذي كنت أقوم به.

كان هذا الطاقم مسؤولاً عن أخطر مهمات الرمح. لقد كان عالمًا سفليًا لرجل أبيض ، وكان هؤلاء الرجال بحاجة إلى معرفة كيف سأتصرف إذا بدأ شخص ما في ممارسة الجنس معي. لقد احتاجوا إلى تأكيدات أنني أستطيع التحكم في مشاعري ، وبمجرد أن رأيت من خلال لغتهم الهدف الأكبر ، لم أستطع أن أشعر بالإهانة من تصرفاتهم.

أجبته: "انظر ، لقد عانيت من العنصرية طوال حياتي ، ولا يوجد شيء يمكن لأي منكم أيها الأغبياء أن يقول لي إنني لم أسمع عشرين مرة من قبل ، لكن كن مستعدًا. لأنني سأعود إليك حقًا! "في ذلك الوقت ، بدا أنهم أحبوا صوت ذلك. تكمن المشكلة في أنه عندما تكون رجلاً أسودًا يعيدها ، فعادةً ما لا يتم ذلك تقريبًا.

لن أعرف أبدًا سبب عدم تلقي طلباتي الخاصة بـ Green Team ، ولا يهم. لا يمكننا التحكم في جميع المتغيرات في حياتنا. يتعلق الأمر بما نفعله بالفرص التي تم إبطالها أو تقديمها إلينا والتي تحدد كيف تنتهي القصة. بدلاً من التفكير ، قمت بسحق عملية الفرز مرة واحدة ، يمكنني القيام بذلك مرة أخرى ، قررت ذلك

ابدأ من الصفر وشاشة - Delta Forceبدلاً من إصدار الجيش من .DEVGRU

يعتبر Delta Selectionصارمًا ، وقد كنت دائمًا مفتونًا به بسبب الطبيعة المراوغة للمجموعة. على عكس الأختام ، لم تسمع أبدًا عن دلتا. شمل فحص Delta Selectionاختبار الذكاء ، وسيرة ذاتية عسكرية كاملة بما في ذلك مؤهلاتي وخبراتي في الحرب ، وتقييماتي. لقد جمعت كل ذلك معًا في غضون أيام قليلة ، مع العلم أنني كنت أتنافس ضد أفضل اللاعبين من كل فرع عسكري وأن الدعوة فقط هي الكريمة.

وصلت طلبات دلتا الخاصة بي في غضون أسابيع. بعد ذلك بوقت قصير ، هبطت في جبال ويست فيرجينيا على استعداد للتنافس على مكان بين أفضل جنود الجيش.

الغريب أنه لم يكن هناك صراخ أو صراخ في فراغ الدلتا. لم يكن هناك حشد ولا دول منظمة المؤتمر الإسلامي. كان الرجال الذين حضروا هناك جميعهم مبتدئين ، وكانت أوامرنا مطبوعة على لوح معلق في الثكنات. لم يُسمح لنا بمغادرة المجمع لمدة ثلاثة أيام. كان تركيزنا منصبًا على الراحة والتأقلم ، ولكن في اليوم الرابع ، بدأ PTباختبار الفحص الأساسي ، والذي تضمن دقيقتين من تمارين الضغط ودقيقتين من عمليات الجلوس والركض لمسافة ميلين في الوقت المحدد. كانوا يتوقعون أن يفي الجميع بالحد الأدنى من المعايير ، ومن لم يتم إرسالهم إلى ديارهم. من هناك أصبحت الأمور أكثر صعوبة على الفور وبشكل تدريجي. في الواقع ، في وقت لاحق من نفس الليلة ، كان لدينا أول مسيرة على الطريق. مثل كل شيء في دلتا ، كانت المسافة رسميًا غير معروفة ، لكنني أعتقد أنها كانت تدور حول ثمانية عشر ميلًا من البداية إلى النهاية.

كان الجو باردًا ومظلمًا جدًا عندما أقلعنا جميعًا ، وقد ربطنا بحقيبة ظهر تزن حوالي أربعين رطلاً. بدأ معظم اللاعبين في مسيرة بطيئة ، راضين عن إيقاع أنفسهم ورفعها. أقلعت حارًا ، وفي ربع ميل الأول تركت الجميع ورائي. رأيت فرصة لأكون غير شائعة واغتنمتها ، وانتهيت قبل أي شخص آخر بحوالي ثلاثين دقيقة.

اختيار دلتا هي أفضل دورة توجيه في العالم. على مدار الأيام العشرة التالية ، قمنا بتدوير PTفي الصباح وعملنا على مهارات الملاحة البرية المتقدمة في الليل. لقد علمونا كيفية الانتقال من أ إلى ب من خلال قراءة التضاريس بدلاً من الطرق والممرات على الخريطة. لقد تعلمنا قراءة الأصابع والجروح ، وأنك إذا ارتفعت عافيتك فأنت تريد أن تظل منتشيًا. لقد تعلمنا أن نتبع الماء.

عندما تبدأ في قراءة الأرض بهذه الطريقة ، تصبح خريطتك حية ، ولأول مرة في حياتي أصبحت رائعًا في التوجيه. تعلمنا أن نحكم على المسافة و

كيفية رسم الخرائط الطبوغرافية الخاصة بنا. في البداية ، تم تكليفنا بمدرب للتغلب على الأراضي البرية ، وقام هؤلاء المدربون بسحب الحمار. في الأسابيع القليلة المقبلة كنا وحدنا. من الناحية الفنية ، كنا لا نزال نمارس التدريبات ، ولكن تم أيضًا تصنيفنا ومراقبتنا للتأكد من أننا نتحرك عبر البلاد بدلاً من السير في الطرق.

توج كل ذلك بامتحان نهائي ممتد في المجال استمر سبعة أيام وليالٍ ، حتى لو وصلنا إلى هذا الحد. لم يكن هذا مجهودًا جماعيًا. كان كل واحد منا بمفرده لاستخدام خريطتنا والبوصلة للتنقل من نقطة مسار إلى أخرى. كانت هناك عربة همفي في كل محطة وكان الكوادر (المدربون والمقيمون لدينا) هناك لاحظوا وقتنا وقدموا لنا المجموعة التالية من الإحداثيات. كان كل يوم يمثل تحديًا فريدًا خاصًا به ، ولم نكن نعرف أبدًا عدد النقاط التي يتعين علينا تجاوزها قبل إجراء الاختبار. بالإضافة إلى ذلك ، كان هناك حد زمني غير معروف كان الكوادر فقط مطلعين عليه. عند خط النهاية لم يتم إخبارنا بما إذا كنا نجتاز أم فشلنا. وبدلاً من ذلك ، تم توجيهنا إلى واحدة من عربتين هامفي مغطاة. أخذتك الشاحنة الجيدة إلى المخيم التالي ، الشاحنة السيئة عادت إلى القاعدة ، حيث سيكون عليك حزم الأشياء الخاصة بك والعودة إلى المنزل. في معظم الأوقات ، لم أكن أعرف ما إذا كنت قد تأكدت من ذلك حتى توقفت الشاحنة.

بحلول اليوم الخامس كنت واحداً من حوالي ثلاثين رجلاً لا يزالون يفكرون في دلتا فورس. لم يتبق سوى ثلاثة أيام وكنت أتأرجح في كل اختبار ، قادمًا قبل تسعين دقيقة على الأقل من وقت التوقف عن العمل. سيكون الاختبار النهائي عبارة عن ركل كرة بطول أربعين ميلًا لملاحة برية ، وكنت أتطلع إلى ذلك ، لكن كان لدي عمل في البداية. رشخت من خلال الغسلات ، وقمت بتجفيف الغابات المنحدرة ، وتجولت على طول خطوط التلال ، من نقطة إلى نقطة حتى حدث ما لا يمكن تصوره. انا تهت. كنت على التلال الخطأ. راجعت خريطتي والبوصلة مرتين ونظرت عبر الوادي إلى الخريطة الصحيحة ، جنوبًا.

استلمت هذا!

لأول مرة ، أصبحت الساعة عاملاً. لم أكن أعرف وقت انتهاء الرحلة ، لكنني كنت أعلم أنني كنت أقترب من ذلك ، فركضت في واد شديد الانحدار لكنني فقدت قدمي. انحشرت قدمي اليسرى بين صخرتين ، وتدحرجت على كاحلي وشعرت أنها تنفجر. كان الألم فوريًا. تحققت من ساعتي ، وشددت أسناني ، وربطت حذائتي بإحكام بأسرع ما يمكن ، ثم صعدت منحدرًا شديد الانحدار إلى التلال الصحيحة.

في المرحلة الأخيرة حتى النهاية ، انفجر كاحلي بشدة لدرجة أنني اضطررت إلى فك حذائي

لتسكين الألم. لقد تحركت ببطء ، مقتنعة أنني سأعود إلى المنزل. كنت مخطئ.
حملتنا همفي في المعسكر الثاني إلى الأخير في Delta Selection ، حيث قمت بتثليج كاحلي طوال الليل مع العلم أنه بفضل إصابتي ، من المحتمل أن يكون اختبار الملاحة البرية في اليوم التالي فوق قدرتي. لكنني لم أستقيل. لقد حضرت وحاربت من أجل البقاء في هذا المزيج ، لكنني فاتني وقتي على إحدى نقاط التفتيش المبكرة وكان هذا هو الحال. لم أعلق رأسي ، لأن الإصابات تحدث. لقد أعطيته كل ما أملك ، وعندما تتعامل مع مثل هذا العمل ، فإن جهودك لن تمر مرور الكرام.

كوادر دلتا مثل الروبوتات. خلال فترة الاختيار ، لم يظهروا أي شخصية ، ولكن عندما كنت أستعد لمغادرة المجمع ، استدعاني أحد الضباط المسؤولين إلى مكتبه.

قال وهو يمد يده: Goggins ، "أنت مربط! نريدك أن تلتئم وتعود وتحاول مرة أخرى. نعتقد أنك ستكون إضافة رائعة إلى Delta Force يومًا ما ."

لكن عندما؟ جئت من جراحة القلب الثانية في سحابة متصاعدة من التخدير. نظرت من فوق كتفي الأيمن إلى قطرة وريدية وتابعت التدفق إلى عروقي. كنت على اتصال بالعقل الطبي. يراقب قلب الطنين البيانات المسجلة لإخبار قصة بلغة تفوق فهمي. لو كنت أتحدث بطلاقة ، ربما كنت سأعرف ما إذا كان قلبي سليمًا أخيرًا ، وما إذا كان سيكون هناك "يومًا ما".
وضعت يدي على قلبي وأغمضت عيني واستمعت إلى أدلة.

بعد مغادرة دلتا ، عدت إلى فرق SEAL وتم تكليفي بالحرب البرية كمدرب بدلاً من محارب. في البداية علمت معنوياتي. كان الرجال الذين يفتقرون إلى مهاراتي والتزامي وقدراتي الرياضية في الميدان في بلدين وكنت راسيًا في منطقة خالية من الرجال ، وأتساءل كيف سارت الأمور بهذه السرعة. شعرت وكأنني قد اصطدمت بسقف زجاجي ، لكن هل كان هناك دائمًا أم أنني أدخلته في مكانه بنفسي؟ كانت الحقيقة في مكان ما بينهما.

أدركت من العيش في البرازيل ، إنديانا ، أن التحيز موجود في كل مكان. هناك جزء منه في كل شخص وفي كل منظمة ، وإذا كنت الوحيد في أي موقف معين ، فالأمر متروك لك لتقرر كيف ستتعامل معه لأنه لا يمكنك التخلص منه. لسنوات ، كنت أستخدمه لتزويدي بالوقود لأن هناك الكثير من القوة لكوني الوحيد. إنها تجبرك على استغلال مواردك الخاصة والإيمان بنفسك في مواجهة التدقيق غير العادل. يزيد من درجة

صعوبة ، مما يجعل كل نجاح أكثر حلاوة. لهذا السبب أضع نفسي باستمرار في مواقف كنت أعرف أنني سأواجهها. تغذيت كوني الوحيد في الغرفة. أحضرت الحرب للناس وشاهدت تفوقي يفجر العقول الصغيرة. لم أجلس وأبكي لأنني الوحيد. لقد اتخذت إجراءً ، وقلت اذهب إلى نفسك ، واستخدمت كل الأحكام المسبقة التي شعرت بها على أنها ديناميت لتفجير تلك الجدران.

لكن هذا النوع من المواد الخام لن ينقلك إلا بعيدًا في الحياة. لقد كنت في مواجهة شديدة لدرجة أنني خلقت أعداء لا داعي لها على طول الطريق ، وأعتقد أن هذا ما حد من وصولي إلى أفضل فرق .SEALمع مسيرتي على مفترق طرق ، لم يكن لدي وقت للتفكير في تلك الأخطاء. كان علي أن أجد أرضية أعلى وأن أحول السلبية التي خلقتها إلى إيجابية أخرى. لم أقبل فقط واجب الحرب على الأرض ، كنت أفضل مدرب يمكن أن أكونه ، وفي وقتي الخاص ، خلقت فرصًا جديدة لنفسي من خلال إطلاق مهمتي الفائقة ، والتي أعادت إحياء مسيرتي المتوقفة. لقد عدت إلى المسار الصحيح حتى علمت أنني ولدت بقلب مكسور.

ومع ذلك ، كان هناك جانب إيجابي لذلك أيضًا. مطويًا في سريري في المستشفى بعد الجراحة ، بدت وكأنني أتلاشى داخل وخارج الوعي ، حيث كانت المحادثات بين الأطباء والممرضات وزوجتي وأمي ينزفون في بعضهم البعض مثل الضوضاء البيضاء.
لم يكن لديهم أي دليل على أنني كنت مستيقظًا طوال الوقت ، أستمع إلى دقات قلبي الجريحة ، وأبتسم في الداخل. مع العلم أن لدي أخيرًا دليلًا علميًا قاطعًا على أنني كنت غير مألوف مثل أي عاهرة عاش على الإطلاق.

التحدي 9 #

هذا واحد لأمهات غير عادية في هذا العالم. يعتقد الكثير من الناس أنه بمجرد وصولهم إلى مستوى معين من المكانة أو الاحترام أو النجاح ، فقد حققوا ذلك في الحياة. أنا هنا لأخبرك أنه عليك دائمًا العثور على المزيد. العظمة ليست شيئًا إذا قابلتها بمجرد أن تبقى معك إلى الأبد. يتبخر هذا القرف مثل وميض الزيت في مقلاة ساخنة.

إذا كنت تريد حقًا أن تصبح غير شائع بين الأشخاص غير المألوفين ، فسيتطلب ذلك الحفاظ على العظمة لفترة طويلة من الزمن. يتطلب البقاء في السعي المستمر وبذل جهد لا ينتهي. قد يبدو هذا جذابًا ولكنه سيتطلب كل ما عليك تقديمه ثم بعضًا منه. صدقني ، هذا ليس للجميع لأنه سيتطلب تركيزًا فريدًا وقد يخل بالتوازن في حياتك.

هذا ما يتطلبه الأمر لتصبح ناجحًا حقيقيًا ، وإذا كنت محاطًا بالفعل بأشخاص يتصدرون اللعبة ، فما الذي ستفعله بشكل مختلف لتبرز؟ من السهل أن تبرز بين الناس العاديين وأن تكون سمكة كبيرة في بركة صغيرة. إنها مهمة أكثر صعوبة عندما تكون ذئبًا محاطًا بالذئاب.

هذا لا يعني فقط الالتحاق بكلية وارتون للأعمال ، ولكن احتلال المرتبة الأولى في صفك. هذا لا يعني فقط تخرج S ، / BUDولكن أن تصبح مجندًا Honor Manفي مدرسة Army Rangerثم الخروج وإنهاء .Badwater

اشعل الرضا عن النفس الذي تشعر أنه يتجمع حولك ، وزملائك في العمل ، وزملائك في هذا الجو النادر. استمر في وضع العقبات أمام نفسك ، لأن هذا هو المكان الذي ستجد فيه الاحتكاك الذي سيساعدك على النمو بشكل أقوى.

قبل أن تعرفه ، ستقف بمفردك.

#هل_تصميم_الخير

الفصل العاشر

-10التمكين من الفشل

في 27سبتمبر ، 2012وقفت في صالة ألعاب رياضية مؤقتة في الطابق الثاني من 30مركز روكفلر مستعدًا لتحطيم الرقم القياسي العالمي لعمليات السحب في فترة أربع وعشرين ساعة. هذه هي الخطة، على اية حال. كانت سافانا جوثري هناك ، جنبًا إلى جنب مع مسؤول من كتاب غينيس للأرقام القياسية ومات لوير (نعم ، ذلك الرجل اللعين). مرة أخرى ، كنت أسعى لجمع الأموال -الكثير من الأموال هذه المرة -لمؤسسة محارب العمليات الخاصة ، لكنني أيضًا أردت هذا الرقم القياسي. للحصول عليه كان علي أن أؤدي تحت أضواء برنامج . The Today Show

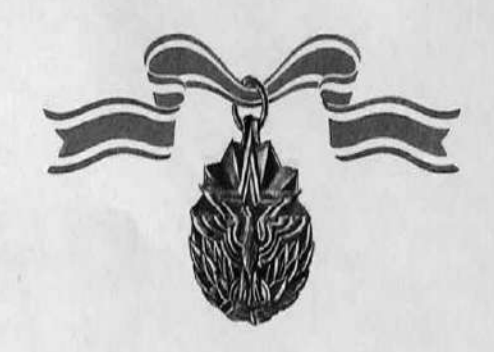
كان الرقم في رأسي 4020عملية سحب. يبدو خارقة ، أليس كذلك؟ فعلت ذلك بي أيضًا ، حتى قمت بتشريحها وأدركت أنه إذا كان بإمكاني القيام بست مرات سحب في الدقيقة ، كل دقيقة ، لمدة أربع وعشرين ساعة ، فسأحطمها. هذا ما يقرب من عشر ثوانٍ من الجهد ، وخمسين ثانية من الراحة ، كل دقيقة. لن يكون الأمر سهلاً ، لكنني اعتبرت أنه قابل للتنفيذ نظرًا للعمل الذي أنجزته. خلال الأشهر الخمسة إلى الستة الماضية ، هزت أكثر من 40ألف عملية سحب وتم تأجيني لأكون على شفا تحدٍ كبير آخر . بعد كل الصعود والهبوط منذ جراحة القلب الثانية ، كنت بحاجة إلى هذا.

كان الخبر السار هو أن الجراحة نجحت. لأول مرة في حياتي كان لدي عضلة قلب تعمل بكامل طاقتها ، ولم أكن في عجلة من أمري للركض أو الركوب. كنت صبورًا مع شفائي. لن تسمح لي البحرية بالعمل على أي حال ، ومن أجل البقاء في الأختام ، كان علي قبول وظيفة غير قابلة للنشر وغير قتالية. أبقاني الأدميرال وينترز في التجنيد لمدة عامين آخرين ، وبقيت على الطريق ، وشاركت قصتي بآذان راغبة ، وعملت على كسب القلوب والعقول. لكن كل ما أردت فعله حقًا هو ما تدربت على فعله ، وهذا قتال! حاولت تهدئة هذا الجرح برحلات إلى ميدان البنادق ، لكن إطلاق النار على أهداف جعلني أشعر بذلك

أسوأ.

في عام ، 2011بعد التجنيد لمدة تزيد عن أربع سنوات وقضاء عامين ونصف على قائمة المعاقين بسبب مشاكل قلبي ، تم أخيرًا تصريحًا طبيًا للعمل مرة أخرى. عرض الأدميرال وينترز أن يرسل لي أي مكان أريد أن أذهب إليه. كان يعرف تضحياتي وأحلامي ، وقلت له إن لدي عمل غير مكتمل معه

دلتا. وقع أوراقي ، وبعد انتظار دام خمس سنوات ، وصلت يومًا ما.



THE UNITED STATES OF AMERICA

THIS IS TO CERTIFY THAT
THE PRESIDENT OF THE UNITED STATES OF AMERICA
HAS AWARDED THE

MERITORIOUS SERVICE MEDAL

TO
SPECIAL WARFARE OPERATOR (SEA, AIR, AND LAND) DAVID GOGGINS
UNITED STATES NAVY

FOR

OUTSTANDING MERITORIOUS SERVICE FROM JUNE 2007 TO MAY 2010



GIVEN THIS 28TH DAY OF MAY 2010

FOR THE PRESIDENT
E. G. WINTERS
REAR ADMIRAL, UNITED STATES NAVY
COMMANDER, NAVAL SPECIAL WARFARE COMMAND



NAVAL SPECIAL WARFARE COMMAND

The President of the United States takes pleasure in presenting the **MERITORIOUS SERVICE MEDAL** to

SPECIAL WARFARE OPERATOR FIRST CLASS (SEAL)
DAVID GOGGINS
UNITED STATES NAVY

for service as set forth in the following

CITATION:

For outstanding meritorious service while serving as Leading Petty Officer at the Naval Special Warfare Recruiting Directorate from June 2007 to May 2010. Petty Officer Goggins personally presented compelling discussions about perseverance, mental toughness and Naval Special Warfare career opportunities to 71,965 students from 159 high schools, 12 junior high schools, and 67 universities throughout the country. Capitalizing on his hard-earned fame from stellar achievements in ultra-running and ultra-biking events, he recruited, mentored, coached, and provided ongoing personal guidance to hundreds of potential candidates, 66 of whom entered the Navy for SEAL training, 21 having successfully graduated to date. Through superlative personal effort and initiative, he dramatically enhanced efforts to increase NSW awareness among minority audiences through numerous high impact presentations. Finally, on his own personal time, he raised $1.1 million for a charity supporting the families of fallen special operations warriors. Petty Officer Goggins' exceptional professionalism, personal initiative, and loyal devotion to duty reflected great credit upon him and were in keeping with the highest traditions of the United States Naval Service.

For the President,

E. G. Winters
Rear Admiral, United States Navy
Commander, Naval Special Warfare Command

منحت وسام الخدمة الجديرة بالتقدير لعملي في التوظيف

The Commander, Naval Special Warfare Command takes pleasure in commending

SPECIAL WARFARE OPERATOR FIRST CLASS (SEAL)
DAVID GOGGINS
UNITED STATES NAVY

for service as set forth in the following

CITATION:

For outstanding performance of duty resulting in selection as Commander, Naval Special Warfare Command Sailor of the Quarter from January to March 2010. Petty Officer Goggins displayed exceptional professionalism and superior performance in the execution of his duties as the Recruiting Directorate Leading Petty Officer, Diversity representative, and NSW Ambassador. As leading petty officer he was responsible for the leadership, mentorship, coaching and execution of daily operations for 28 junior sailors on two coasts. His unparalleled efforts have forged relationships with eight historically black colleges and universities and ten high schools reaching, 7,482 potential NSW candidates. During this time he raised over $125 thousand for the Special Operations Warrior Foundation, which resulted in the ability of numerous children to attend college that normally would not have had the opportunity. Petty Officer Goggins' professionalism and devotion to duty reflected credit upon him and were in keeping with the highest traditions of the United States Naval Service.

G. J. BONELLI
Rear Admiral, United States Navy
Deputy Commander, Naval Special Warfare Command

اختير بحار الربع من يناير إلى مارس 2010

مرة أخرى ، ذهبت إلى أبالاتشي من أجل اختيار دلتا. في عام ، 2006بعد أن قمت بتدخين مشاجرة الطريق التي يبلغ طولها ثمانية عشر ميلاً في أول يوم عمل حقيقي لنا ، سمعت بعض ردود الفعل حسنة النية من بعض الرجال الآخرين الذين تم استغلالهم في مطحنة الشائعات. كل شيء في Delta Selectionسر. نعم ، هناك مهام وتدريب واضح ، لكن لا أحد يخبرك بالمدة التي ستستغرقها أو ستكون (حتى الثمانية عشر ميلًا كانت أفضل تقدير بناءً على التنقل الخاص بي) ، والكوادر فقط هم من يعرفون كيف يقيمون مرشحيهم. وفقًا لمصنّعة الشائعات ، فإنهم يستخدمون ذلك المشاجرة الأولى كخط أساس لحساب المدة التي يجب أن تستغرقها كل مهمة تنقل. وهذا يعني أنك إذا ذهبت بقوة فسوف تأكل على هامش الخطأ الخاص بك. هذه المرة ، حصلت على تلك المعلومات ، وكان بإمكاني أن ألعبها بأمان وأخذ وقتي ، لكنني لم أكن على وشك الخروج بين هؤلاء الرجال العظماء وأبذل مجهودًا بسيطًا. لقد خرجت بقوة أكبر حتى أتمكن من التأكد من أنهم رأوا أفضل ما لدي ، وحطمت الرقم القياسي الخاص بي (وفقًا لطاحونة الشائعات الموثوقة) بتسع دقائق.

بدلاً من سماعها مني ، تواصلت مع أحد الرجال الذين كانوا في دلتا
التحديد معي ، وفيما يلي وصفه المباشر لكيفية حدوث هذه المشكلة:

قبل أن أتحدث عن مسيرة الطريق ، يجب أن أعطي القليل من السياق في الأيام التي سبقت ذلك. عند الوصول إلى ، Selectionليس لديك أي فكرة عما يمكن توقعه ، فكل شخص يسمع القصص ولكن ليس لديك فهم كامل لما أنت على وشك المرور به ... أتذكر وصولي إلى مطار في انتظار الحافلة وكان الجميع يتسكعون. بالنسبة لكثير من الناس ، يعد هذا بمثابة لم شمل أصدقاء لم ترهم منذ سنوات. هذا أيضًا هو المكان الذي تبدأ فيه تحجيم الجميع. أتذكر أن غالبية الناس يتحدثون أو يسترخون ، كان هناك شخص واحد كان جالسًا على حقيبته ، بدا شديدًا. هذا الشخص الذي اكتشفته لاحقًا هو ، David Gogginsيمكنك أن تقول منذ البداية أنه سيكون أحد الرجال في النهاية. كوني عداءًا ، تعرفت عليه ، لكنني لم أجمع كل ذلك معًا إلا بعد الأيام القليلة الأولى.

هناك العديد من الأحداث التي تعرف أنه عليك القيام بها فقط لبدء الدورة ؛ واحدة من هؤلاء هي مسيرة الطريق. دون الدخول في مسافات محددة ، كنت أعلم أنه سيكون بعيدًا إلى حد ما ولكنه كان مريحًا

تشغيل الغالبية منه. عند الدخول في الاختيار ، كنت أعمل في القوات الخاصة لغالبية مسيرتي وكان من النادر أن ينتهي شخص ما قبلي في مسيرة على الطريق. كنت مرتاحًا بظفر على ظهري.

عندما بدأنا ، كان الجو باردًا ومظلمًا بعض الشيء ، وعندما أقلعنا كنت أشعر براحة أكبر في الأمام. في غضون ربع ميل فجرني رجل ، وقلت لنفسي ، "من المستحيل أن يحافظ على هذه الوتيرة." لكني استطعت أن أرى الضوء على مصباحه الأمامي يواصل الانسحاب ؛ كنت أحسب أنني سأراه على بعد أميال قليلة بعد أن سحقه المسار.

تشتهر دورة مسيرة الطريق هذه بأنها وحشية ؛ كان هناك تل واحد كان بإمكاني أثناء صعودي أن أمد أمامي ولمس الأرض ، كان ذلك شديد الانحدار. في هذه المرحلة ، كان هناك رجل واحد فقط أمامي ورأيت آثار أقدام ضعف طول خطوتي. كنت في حالة من الرهبة ، وكان تفكيري الدقيق هو ، "هذا هو الشيء الأكثر جنونًا الذي رأيته ؛ هذا الرجل ركض فوق هذا التل ."خلال الساعتين التاليتين ، كنت أتوقع أن أكون قاب قوسين أو أدنى وأجده مستلقيًا على جانب الطريق ، لكن هذا لم يحدث أبدًا. بمجرد الانتهاء ، كنت أضع معداتي ورأيت ديفيد يتسكع. لقد تم القيام به لفترة طويلة. على الرغم من أن Selectionحدث فردي ، إلا أنه كان أول من أعطى خمسة وعطاء وقال ، "عمل جيد".

، T—في بريد إلكتروني بتاريخ 25/06/2018

ترك هذا الأداء انطباعًا بعيدًا عن اللاعبين في فئة الاختيار الخاصة بي. لقد سمعت مؤخرًا من ، Hawkوهو فريق SEAL آخر ، أن بعض رجال الجيش الذين عمل معهم في عملية النشر ما زالوا يتحدثون عن تلك الضجيج ، كما لو كانت أسطورة حضرية. من هناك واصلت التحطيم من خلال Delta Selectionفي الجزء العلوي من الفصل أو بالقرب منه. كانت مهاراتي في الملاحة البرية أفضل مما كانت عليه في أي وقت مضى ، لكن هذا لا يعني أنها كانت سهلة. كانت الطرق محظورة ، ولم تكن هناك أرض مستوية ، ولأيام كنا نتحرك صعودًا وهبوطًا منحدرات شديدة الانحدار ، في درجات حرارة أقل من درجة التجمد ، مع أخذ نقاط الطريق ، وقراءة الخرائط ، والقمم والتلال والرسم التي لا حصر لها والتي بدت جميعها متشابهة. تحركنا عبر غابات كثيفة وضفاف ثلجية عميقة ، وتناثرنا عبر الجداول الجليدية ، وتعرج الهياكل العظمية الشتوية للأشجار الشاهقة. كان الأمر مؤلمًا ومليئًا بالتحدي وجميلًا ، وكنت أدخنه ، وأمزج كل اختبار يمكن أن يستحضروه.

في اليوم الثاني إلى الأخير من ، Delta Selectionحققت نقاطي الأربع الأولى بالسرعة المعتادة. في معظم الأيام كانت هناك خمس نقاط مسار يجب الوصول إليها إجمالاً ، لذلك عندما حصلت على الخامس

كنت أكثر ثقة. في رأيي ، كنت الأسود دانيال بون. لقد رسمت وجهة نظري ووضعت في درجة أخرى شديدة الانحدار. تتمثل إحدى طرق التنقل في التضاريس الأجنبية في تتبع خطوط الطاقة ، ويمكنني أن أرى أن أحد تلك الخطوط في المسافة يؤدي مباشرة إلى نقطتي الخامسة والأخيرة. جئت إلى أسفل البلاد ، وتتبعت الخط ، وأطفأت عقلي الواعي ، وبدأت أحلم بالمستقبل. كنت أعرف أنني سأهز الامتحان النهائي -أن الملاحة البرية لمسافة 40ميلاً لم أتمكن حتى من المحاولة في المرة السابقة لأنني كسرت كاحلي قبل يومين. اعتبرت تخرجي نتيجة مفروغ منها ، وبعد ذلك كنت أركض وأطلق النار في وحدة النخبة مرة أخرى. عندما تخيلتها ، أصبحت أكثر واقعية ، وأخذني خيالي بعيدًا عن جبال الأبلاش.

الشيء الذي يتعلق باتباع مصدر الطاقة هو أنه من الأفضل التأكد من أنك على الخط الصحيح! وفقًا لتدريبي ، كان من المفترض أن أتحقق من خريطتي باستمرار ، لذلك إذا قمت بخطوة خاطئة يمكنني إعادة ضبطها والتوجه في الاتجاه الصحيح دون إضاعة الكثير من الوقت ، لكنني كنت شديد الثقة لدرجة أنني نسيت أن أفعل ذلك ، و لم أقم بتخطيط نقاط الدعم أيضًا. بحلول الوقت الذي استيقظت فيه من أرض الخيال ، كنت بعيدًا عن المسار وخرجت من الحدود تقريبًا!

دخلت في وضع الذعر ، ووجدت موقعي على الخريطة ، ووجهته إلى خط الطاقة الأيمن ، وركضت إلى قمة الجبل وواصلت الركض حتى نقطتي الخامسة. لا يزال أمامي تسعون دقيقة حتى وقت التوقف عن العمل ، لكن عندما اقتربت من سيارة همفي التالية ، رأيت رجلاً آخر يتجه نحوي!

"إلى أين تتجه" ، سألته وأنا أركض.

قال: "أنا ذاهب إلى نقطتي السادسة".

"اللعنة ، ليس هناك خمس نقاط اليوم ؟!"

"ناه ، هناك ستة اليوم ، يا أخي."

راجعت ساعتي. كان لدي ما يزيد قليلاً عن أربعين دقيقة قبل أن يتصلوا بالوقت. وصلت إلى عربة همفي ، وأزلت إحداثيات نقطة التفتيش رقم 6ودرست الخريطة. بفضل اللعنة ، كان لدي خياران واضحان. يمكنني اللعب وفقًا للقواعد وتفويت وقت التوقف عن العمل أو يمكنني كسر القواعد ، واستخدام الطرق الموجودة تحت تصرفي ، ومنح نفسي فرصة. الشيء الوحيد من جانبي هو أنهم في العمليات الخاصة يثمنون مطلق النار المفكر ، وهو جندي على استعداد لفعل ما يلزم لتحقيق هدف. كل ما يمكنني فعله هو الأمل في أن يرحموني. أنا تآمرت

أفضل طريق ممكن وأخذ اللعنة. كنت أتجنب الغابة ، واستخدمت الطرق ، وكلما سمعت صوت شاحنة قرقرة من مسافة قريبة ، كنت أحتمي. بعد نصف ساعة ، عند قمة جبل آخر ، تمكنت من رؤية النقطة السادسة ، خط النهاية. وفقًا لساعتي ، بقيت خمس دقائق.

طرت على منحدر ، ركضت بكل شيء ، وأصبحت ميتة بدقيقة واحدة. عندما التقطت أنفاسي ، تم تقسيم طاقمنا وتحميلهم في الأسرة المغطاة لعربتين هامفي منفصلتين. للوهلة الأولى ، بدت مجموعتي من الرجال بعيدة جدًا ، ولكن بالنظر إلى متى وأين تلقيت نقطتي السادسة ، كان على كل كادر في المكان أن يعرف أنني قد تجنبت البروتوكول. لم أكن أعرف ماذا أفكر. هل كنت لا أزال في الداخل أو في الخارج؟

في ، Delta Selection هناك طريقة واحدة للتأكد من أنك بالخارج إذا شعرت بمطبات السرعة بعد يوم عمل. مطبات السرعة تعني أنك عدت إلى القاعدة ، وأنك ستعود إلى المنزل مبكرًا. في ذلك اليوم ، عندما شعرنا بالصدفة الأولى من آمالنا وأحلامنا ، بدأ بعض الرجال بالسب ، والبعض الآخر كانت الدموع في عيونهم. أنا فقط هزت رأسي.

، Goggins "ما الذي تفعله هنا بحق الجحيم؟" سأل أحدهم. لقد صُدم برؤيتي جالسًا إلى جانبه ، لكنني استسلمت لواقعي لأنني كنت أحلم بتخرج تدريب دلتا وأن أكون جزءًا من القوة عندما لم أكن قد انتهيت من التحديد!

قلت: "لم أفعل ما طلبوه مني أن أفعله". "أنا أستحق العودة إلى المنزل."

"هراء! أنت واحد من أفضل اللاعبين الموجودين هنا. إنهم يرتكبون خطأ فادحا ."

أنا أقدر غضبه. كنت أتوقع أن أفعل ذلك أيضًا ، لكن لا يمكنني أن أتضايق من قرارهم. لم تكن شركة Delta brass تبحث عن رجال يمكنهم اجتياز فصل دراسي بجهد C أو B + أو حتى -A. لقد قبلوا طلاب A + فقط ، وإذا أخطأت وقدمت أداءً كان أقل من قدرتك ، فقد أرسلوا لك حزمًا. تبا ، إذا كنت تحلم بجزء من الثانية في ساحة المعركة ، فقد يعني ذلك حياتك وحياة أحد إخوتك. لقد فهمت ذلك.

"لا. لقد كان خطأي. "لقد وصلت إلى هذا الحد من خلال الحفاظ على تركيزي وتقديم أفضل ما لدي ، وسأعود إلى المنزل لأنني فقدت التركيز."

***

لقد حان الوقت للعودة إلى كونك سيال. على مدار العامين المقبلين ، استقرت في هونولولو كجزء من وحدة نقل سرية تسمى SDV ، لمركبات SEAL Delivery. عملية الأجنحة الحمراء هي أشهر مهمة SDV ، وقد سمعت عنها فقط لأنها كانت خبرًا كبيرًا. يحدث معظم عمل SDV في الظل وبعيدًا عن الأنظار. أنا أتأقلم جيدًا هناك ، وكان من الرائع أن أعود للعمل مرة أخرى. عشت في جزيرة فورد ، مع إطلالة على بيرل هاربور من نافذة غرفة المعيشة الخاصة بي. لقد انفصلت أنا وكيت ، لذلك كنت الآن أعيش حقًا حياة سبارتان تلك ، وما زلت أستيقظ في الخامسة صباحًا لأذهب إلى العمل. كان لدي طريقان ، ثمانية كيلومترات وعشرة كيلومترات ، لكن بغض النظر عن ما أخذته ، لم يكن رد فعل جسدي جيدًا. بعد بضعة أميال فقط ، شعرت بألم شديد في الرقبة ونوبات دوار.

كانت هناك عدة مرات أثناء الجري اضطررت للجلوس بسبب الدوار.

لسنوات كان لدي شك في أن لدينا جميعًا حدًا للأميال التي يمكننا الركض عليها قبل انهيار الجسم بالكامل ، وتساءلت عما إذا كنت أقترب من جسدي.
لم أشعر أبدًا بضيق جسدي. كان لدي عقدة في قاعدة جمجمتي التي لاحظتها لأول مرة بعد التخرج من BUD / S. بعد عقد من الزمن تضاعف حجمه. كان لدي عقدة فوق عضلات الفخذ أيضًا. ذهبت إلى الطبيب لفحص كل شيء ، لكنهم لم يكونوا حتى أورامًا ، ناهيك عن الأورام الخبيثة. عندما برأني الأطباء من الخطر المميت ، أدركت أنه سيتعين علي العيش معهم ومحاولة نسيان الجري لمسافات طويلة لفترة من الوقت.

عندما يُسحب منك نشاط أو تمرين كنت تعتمد عليه دائمًا ، مثل الجري بالنسبة لي ، فمن السهل أن تتعثر في شبق عقلي وتتوقف عن ممارسة أي تمرين على الإطلاق ، لكن لم يكن لدي عقلية الانشقاق . انجذبت نحو شريط السحب وقمت بتكرار التدريبات التي اعتدت القيام بها مع Sledge. لقد كان تمرينًا سمح لي بالدفع بنفسي ولم يجعلني أشعر بالدوار لأنني استطعت أخذ قسط من الراحة بين المجموعات. بعد فترة ، بحثت في Google لمعرفة ما إذا كان هناك سجل سحب في متناول اليد. هذا عندما قرأت عن سجلات السحب العديدة لستيفن هايلاند ، بما في ذلك الرقم القياسي لأربع وعشرين ساعة وهو 4020.

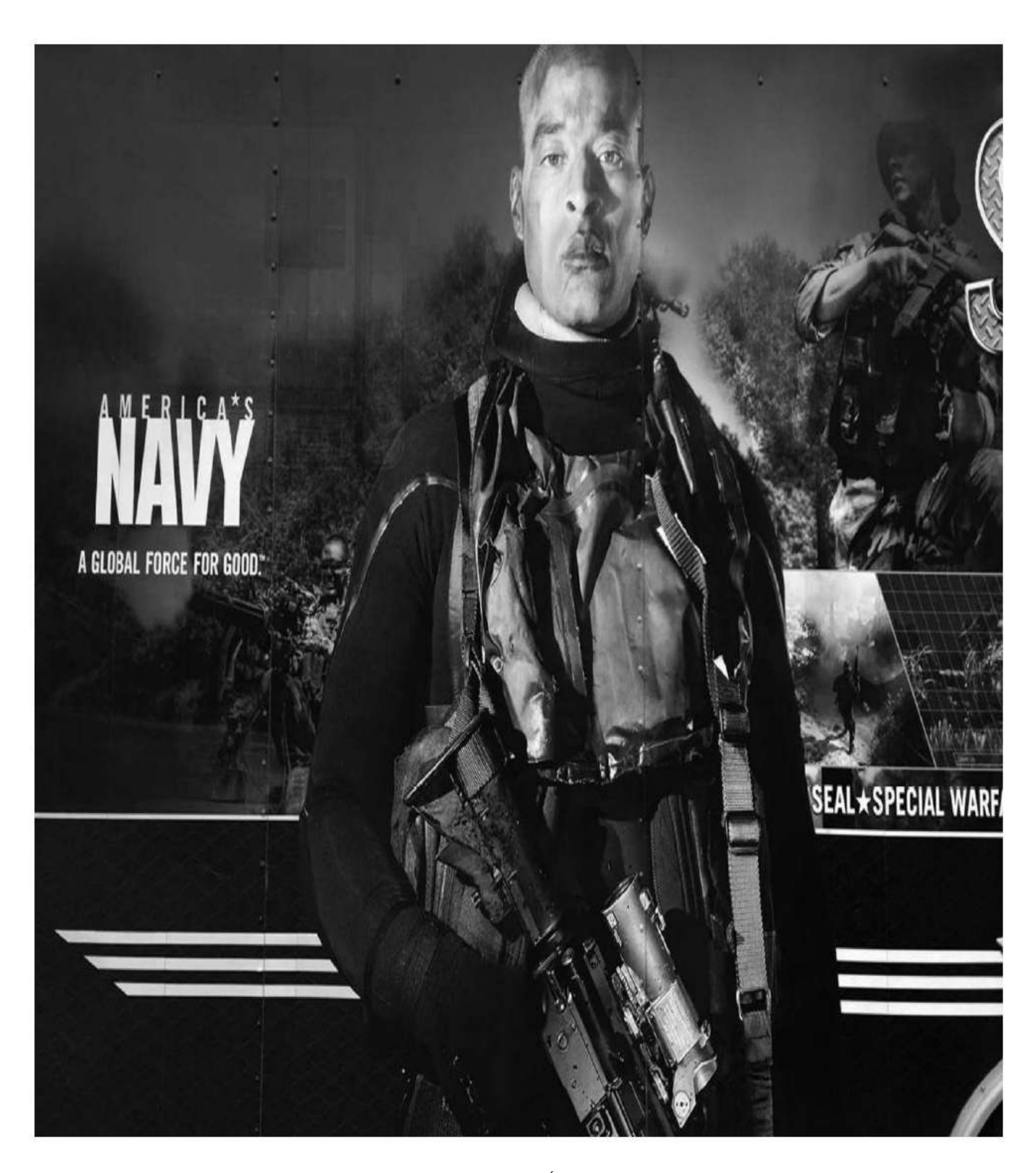
في ذلك الوقت كنت معروفًا باسم عداء فائق ، ولم أرغب في أن أكون معروفًا بشيء واحد فقط. من يفعل؟ لم يفكر أحد في أنني رياضي شامل ، وهذا السجل يمكن أن يغير تلك الديناميكية. كم عدد الأشخاص القادرين على الجري لمسافة 100 أو 150 أو حتى 200 ميل وأيضًا التخلص من أكثر من 4000 عملية سحب في اليوم؟ اتصلت بمؤسسة محارب العمليات الخاصة وسألت عما إذا كان بإمكاني المساعدة في الزيادة

المزيد من المال. لقد شعروا بسعادة غامرة ، والشيء التالي الذي عرفته ، استخدمت إحدى جهات الاتصال الخاصة بي مهاراتها في التواصل لحجز لي في برنامج Today Show اللعين.

للتحضير للمحاولة قمت بـ 400عملية سحب في اليوم خلال الأسبوع ، والتي استغرقت حوالي سبعين دقيقة. قمت يوم السبت بـ 1500عملية سحب ، في مجموعات من 5إلى 10ممثلين على مدار ثلاث ساعات ، وفي يوم الأحد ، اتصلت بها مرة أخرى إلى .750كل هذا العمل عزز عضلاتي ، والعضلة ثلاثية الرؤوس ، والعضلة ذات الرأسين ، والظهر ، وأعدت مفاصل كتفي ومرفقي. لأخذ عقاب شديد ، ساعدني على تطوير قبضة قوية من نوع الغوريلا ، وساعدني على تحمّل حامض اللاكتيك حتى تظل عضلاتي قادرة على العمل لفترة طويلة بعد إجهادها. مع اقتراب يوم اللعبة ، قمت بتقصير التعافي وبدأت في القيام بخمس عمليات سحب كل ثلاثين ثانية لمدة ساعتين. بعد ذلك سقطت ذراعي على جانبي ، وعرجا كأربطة مطاطية ممدودة.

عشية محاولتي للتسجيل ، سافر عمي وأمي إلى مدينة نيويورك لمساعدة طاقمي ، وكنا جميعًا أنظمة تعمل حتى كادت الأختام تقضي على ظهوري في برنامج Today Show في اللحظة الأخيرة. لم يكن يوم سهل ، وهو تقرير مباشر عن غارة أسامة بن لادن ، قد تم نشره للتو. كتبه أحد المشغلين في وحدة DEVGRU التي أنجزته ، ولم يكن نحاس الحرب الخاصة البحرية سعداء. ليس من المفترض أن يشارك المشغلون الخاصون تفاصيل العمل الذي نقوم به في الميدان مع عامة الناس ، وقد استاء الكثير من الأشخاص في الفرق من هذا الكتاب. لقد تلقيت أمرًا مباشرًا بالانسحاب من المظهر ، وهو ما لم يكن له أي معنى. لم أكن أذهب إلى الكاميرا للحديث عن العمليات ، ولم أكن في مهمة للترويج لنفسي. كنت أرغب في جمع مليون دولار لعائلات القتلى ، وكان برنامج The Today Show أكبر عرض صباحي على شاشة التلفزيون.

لقد خدمت في الجيش لما يقرب من عشرين عامًا في تلك المرحلة ، دون أي مخالفة في سجلي ، وعلى مدى السنوات الأربع الماضية ، استخدمتني البحرية كصبي ملصق. لقد وضعوني على لوحات إعلانية ، وتمت مقابلتي على شبكة سي إن إن ، وكنت قد قفزت من طائرة على شبكة إن بي سي. وضعوني في عشرات المجلات والصحف ، مما ساعدهم في مهمة التجنيد. الآن كانوا يحاولون خنقني دون سبب وجيه. الجحيم ، إذا كان أي شخص يعرف اللوائح الخاصة بما أستطيع وما لا أستطيع أن أقول أنه أنا. في الوقت المناسب ، سمحت لي الإدارة القانونية للبحرية بالمضي قدمًا.



لوحة الإعلانات خلال أيام التجنيد الخاصة بي

كانت مقابلتي موجزة. أخبرت نسخة CliffsNotes من قصة حياتي وذكرت أنني سأتبع نظامًا غذائيًا سائلًا ، وأشرب مشروبًا رياضيًا مليئًا بالكربوهيدرات باعتباره تغذيتي الوحيدة حتى يتم تحطيم الرقم القياسي.

"ماذا يجب أن نطبخ لك غدًا بمجرد أن ينتهي الأمر؟" ردت سافانا جوثري. ضحكت ولعبت بشكل جيد ، لكنني لم أفهمها ، لقد كنت بعيدًا عن منطقة الراحة الخاصة بي. كنت على وشك الدخول في حرب مع نفسي ، لكنني لم أحبها ولم أتصرف على هذا النحو. مع اقتراب الساعة ، خلعت قميصي ولم أكن أرتدي سوى زوج من شورت الجري الأسود الخفيف الوزن وأحذية الجري.

"واو ، إنه أشبه بالنظر إلى نفسي في المرآة ،" مازحا لاور ، مشيرًا نحوه

أنا.

قالت سافانا: "لقد أصبح هذا الجزء أكثر إثارة للاهتمام". "حسنًا يا ديفيد ، حظًا سعيدًا لك. سنراقب.

ضرب شخص ما تشغيل Going the Distance ، أغنية Rocky ، وصعدت إلى شريط السحب. تم طلاؤها باللون الأسود غير اللامع ، وملفوفة بشريط أبيض ، ومطبوعة بالستنسل بعبارة "لا تعرض للضعف" بحروف بيضاء. تلقيت الكلمة الأخيرة وأنا أرتدي قفازات رمادية اللون.

"الرجاء التبرع إلى موقع specialops.org ، "انا قلت. "نحن نحاول جمع مليون دولار."

"حسنا ، هل أنت مستعد؟" سأل لاور. "ثلاثة ... اثنان ... واحد ... ديفيد ، اذهب!"

مع ذلك ، بدأت الساعة وهزت مجموعة من ثماني عمليات سحب. كانت القواعد التي وضعها كتاب غينيس للأرقام القياسية واضحة. كان علي أن أبدأ كل سحب لأعلى من تعليق ميت مع تمديد ذراعي بالكامل ، وكان على ذقني تجاوز الشريط.

قالت سافانا: "هكذا تبدأ".

ابتسمت للكاميرا وبدا مسترخيًا ، لكن حتى عمليات السحب الأولى لم تكن على ما يرام. جزء منه كان ظرفية. كنت سمكة وحيدة في حوض زجاجي صندوقي يجذب أشعة الشمس ويعكس مجموعة من أضواء العرض الساخنة. النصف الآخر كان تقنيا. منذ أول سحب ، لاحظت أن الشريط كان لديه الكثير من العطاء أكثر مما اعتدت عليه. لم يكن لدي قوتي المعتادة وتوقعت يومًا طويلًا سخيفًا. في البداية ، منعت هذا القرف. كان يجب ان. يعني الشريط الخفيف فقط بذل جهد أقوى ومنحني فرصة أخرى لأكون غير شائع.

طوال اليوم ، كان الناس يمرون في الشارع أدناه ويلوحون ويهللون. عدت للوراء ، حافظت على خطتي ، وهزت ست عمليات سحب في الدقيقة ، كل لعنة

دقيقة ، لكن لم يكن الأمر سهلاً بسبب هذا الشريط المتهالك. كانت قوتي تتشتت ، وبعد المئات من عمليات الانسحاب ، كان للتشتت أثره. تطلبت كل عملية سحب لاحقة جهدًا هائلاً ، وقبضة أقوى ، وعند 1500 علامة ، كانت ساعدي تؤلمني مثل الجحيم. قام معالج التدليك الخاص بي بفركهم بين المجموعات ، لكنهم انتفخوا بحمض اللاكتيك الذي تسرب إلى كل عضلة في الجزء العلوي من جسدي.

بعد أكثر من ست ساعات طويلة ، ومع 2000 مرة في البنك ، أخذت استراحة العشر دقائق الأولى. كنت متقدمًا على وتيرتي التي تبلغ مدتها 24 ساعة ، وكانت الشمس مائلة إلى الأسفل في الأفق ، مما قلل الزئبق في الغرفة إلى درجة يمكن التحكم فيها. كان الوقت متأخرًا بما يكفي لإغلاق الاستوديو بأكمله. لقد كنت فقط ، وعدد قليل من الأصدقاء ، ومعالج تدليك ، وأمي. اليوم ، تم إعداد كاميرات Show وبدء تشغيلها على مدار الساعة والتأكد من أنني ملتزم باللوائح. كان لدي أكثر من 2000 عملية سحب ، ولأول مرة في ذلك اليوم ، شككت في اقتناء منزل في عقلي.

لم أتحدث عن سلبي ، وحاولت إعادة ضبط ذهني في الشوط الثاني ، لكن الحقيقة هي أن خطتي بأكملها قد ذهبت إلى الجحيم. لم يكن مشروب الكربوهيدرات الخاص بي يمنحني القوة التي أحتاجها ، ولم يكن لدي خطة بديلة ، لذلك طلبت وتشيز برجر. شعرت بالرضا أن يكون لديك بعض الطعام الحقيقي. في غضون ذلك ، حاول فريقي تثبيت الشريط بربطه بالأنابيب الموجودة في العوارض الخشبية ، ولكن بدلاً من إعادة شحن نظامي كما كنت أتمنى ، كان للاستراحة الطويلة تأثير سلبي.



أثناء أول محاولة سحب سجل

كان جسدي ينغلق ، بينما كان ذهني يحوم بالذعر لأنني قدمت تعهداً وراهنت باسمي في محاولة لجمع الأموال وتحطيم الرقم القياسي ، وكنت أعرف بالفعل أنه لا توجد طريقة على هذه الأرض كنت سأكون قادر على إنجازها. استغرق الأمر مني خمس ساعات لأقوم بـ 500عملية سحب أخرى -أي بمعدل أقل من مرتين في الدقيقة. كنت على وشك الإصابة بفشل عضلي كامل بعد القيام بأكثر من 1000عملية سحب أكثر مما كنت أتأرجح في ثلاث ساعات في صالة الألعاب الرياضية في يوم سبت عادي دون أي آثار سيئة. كيف كان ذلك ممكنا؟

حاولت أن أتحكم في طريقي ، لكن التوتر وحمض اللاكتيك قد طغى على جسدي

النظام والجزء العلوي من جسدي كان كتلة من العجين. لم أصب بفشل عضلي من قبل في حياتي. كنت أجري على ساقي مكسورة في BUD / S ، وأجري ما يقرب من مائة ميل على أقدام مكسورة ، وأنجزت العشرات من المآثر الجسدية مع وجود ثقب في قلبي. لكن في وقت متأخر من الليل ، في الطابق الثاني من برج إن بي سي ، قمت بسحب القابس.

بعد سحب 2500لي ، بالكاد استطعت رفع يدي لأعلى بما يكفي لإمساك القضيب ، ناهيك عن إزالته بذقني ، وبهذه الطريقة ، انتهى الأمر. لن يكون هناك إفطار احتفالي مع سافانا ومات. لن يكون هناك احتفال على الإطلاق. لقد فشلت وفشلت أمام الملايين من الناس.

فهل شنقت رأسي بالخجل والبؤس؟ اللعنة لا! بالنسبة لي الفشل هو مجرد نقطة انطلاق للنجاح في المستقبل. في صباح اليوم التالي ، كان هاتفي ينفجر ، لذا تركته في غرفتي بالفندق وذهبت للركض في سنترال بارك. لم أكن بحاجة إلى أي عوامل تشتيت ووقت كافٍ لأستعرض ما قمت به بشكل جيد وأين قصرت. في الجيش ، بعد كل مهمة أو تمرين ميداني في العالم الحقيقي ، نقوم بملء تقارير ما بعد العمل ، (AARs)والتي تعمل بمثابة تشريح حي للجثث. نحن نقوم بها بغض النظر عن النتيجة ، وإذا كنت تقوم بتحليل فشل كما كنت ، فإن تقييم AARأمر بالغ الأهمية. لأنه عندما تتجه إلى منطقة مجهولة ، لا توجد كتب للدراسة ، ولا توجد مقاطع فيديو تعليمية على YouTubeلمشاهدتها. كل ما كان عليّ أن أقرأه هو أخطائي ، واعتبرت جميع المتغيرات.

بادئ ذي بدء ، ما كان يجب أن أشارك في هذا العرض أبدًا. كان حافزي قويا. كانت فكرة جيدة محاولة زيادة الوعي وجمع الأموال للمؤسسة ، وبينما كنت أطلب التعرض لزيادة المبلغ الذي كنت أتمناه ، من خلال التفكير في المال أولاً (فكرة سيئة دائمًا) لم أركز على المهمة في المتناول. لكسر هذا الرقم القياسي ، كنت بحاجة إلى بيئة مثالية ، وقد صدمني هذا الإدراك مثل هجوم مفاجئ. لم أحترم السجل بما فيه الكفاية. اعتقدت أنه كان بإمكاني كسره على قضيب صدئ مثبت في الجزء الخلفي من شاحنة بيك آب مع صدمات فضفاضة ، لذلك على الرغم من أنني اختبرت الشريط مرتين قبل يوم المباراة ، فإنه لم يحدث أبدًا أزعجني بدرجة كافية لإجراء تغيير ، وقد كلفني افتقاري للتركيز والاهتمام بالتفاصيل فرصة للخلود. كان هناك أيضًا عدد كبير جدًا من الفقاعات ذات المظهر الشامبانيا التي تدخل وتخرج من الغرفة ، وتطلب صورًا بين المجموعات. كانت هذه بداية عصر السيلفي ، وقد غزا هذا المرض بالتأكيد مساحة آمنة أمهاتي.

من الواضح أن استراحتي كانت طويلة جدًا. اعتقدت أن التدليك سيقاوم التورم وتراكم حمض اللاكتيك ، لكنني كنت مخطئًا بشأن ذلك أيضًا ، وكان يجب أن أتناول المزيد من أقراص الملح لمنع التقلصات. قبل محاولتي ، وجدني الكارهون على الإنترنت وتوقعوا فشلي ، لكني تجاهلتهم ولم أفعل ذلك تمامًا

استيعاب الحقائق الصعبة التي تصاغ في سلبيتها. اعتقدت أنه طالما تدربت بجد ، فإن السجل سيكون لي ، ونتيجة لذلك ، لم أكن مستعدًا جيدًا كما كان ينبغي أن أكون.

لا يمكنك الاستعداد لعوامل غير معروفة ، ولكن إذا كان لديك تركيز أفضل قبل اللعبة ، فمن المحتمل أن تضطر فقط إلى التعامل مع واحد أو اثنين بدلاً من عشرة. في نيويورك ، ظهرت فقاعات كثيرة جدًا ، وعوامل مجهولة عادة ما تثير الشك.

بعد ذلك ، كنت وجهاً لوجه مع من يكرهونني وأقرت أن هامش الخطأ كان صغيرًا. كان وزني 210أرطال ، وهو أثقل بكثير من أي شخص آخر حاول تحطيم هذا الرقم القياسي ، وكان احتمال فشلي مرتفعًا.

لم أتطرق إلى شريط السحب لمدة أسبوعين ، ولكن بمجرد عودتي إلى هونولولو ، قمت بصياغة مجموعات في صالة الألعاب الرياضية في منزلي ولاحظت الفرق في الشريط بالطريقة الصحيحة.
ومع ذلك ، كان علي مقاومة إغراء إلقاء اللوم على كل شيء على هذا الشريط الفضفاض لأن الاحتمالات كانت أن الشخص الأكثر ثباتًا لن يترجم إلى 1521عملية سحب إضافية. لقد بحثت عن طباشير وقفازات وأنظمة ربط لاعبي الجمباز. أخذت عينات وجربت. هذه المرة كنت أرغب في وضع مروحة أسفل الشريط لتبريدني بين المجموعات ، وقمت بتبديل نظام التغذية الخاص بي. بدلاً من التخلص من الكربوهيدرات النقية ، أضفت بعض البروتينات والموز لمنع التقلصات. عندما حان الوقت لاختيار موقع لمحاولة التسجيل ، كنت أعلم أنني بحاجة للعودة إلى ما أنا عليه في صميمي. هذا يعني فقدان الواجهة وإنشاء متجر في زنزانة. وفي رحلة إلى ناشفيل ، وجدت المكان تمامًا ، صالة ألعاب رياضية كروس فيت على بعد ميل من منزل والدتي ، يملكها جندي سابق في مشاة البحرية يُدعى ناندور تاماسكا.

بعد إرسال بريد إلكتروني عدة مرات ، ركضت إلى Crossfit Brentwood Hillsلمقابلته. تم وضعه في مركز تجاري ، على بعد بضعة أبواب من الهدف ، ولم يكن هناك شيء رائع حول المكان. كانت تحتوي على أرضيات سوداء ، ودلاء من الطباشير ، ورفوف من الحديد ، والكثير من المتعصبين الذين يقومون بالعمل. عندما دخلت ، كان أول شيء فعلته هو الاستيلاء على شريط السحب وهزه. تم تثبيته على الأرض تمامًا كما كنت أتمنى. حتى القليل من التأثير في البار سيتطلب مني ضبط قبضتي في منتصف المجموعة ، وعندما يكون هدفك هو 4021عملية سحب ، تتراكم جميع الحركات الصغيرة في خزان للطاقة المهدرة ، مما يؤدي إلى خسائر فادحة.

"هذا هو بالضبط ما أحتاجه ،" قلت ، وهو يمسك بالبار.

قال ناندور "نعم". "يجب أن تكون قوية لمضاعفة رفوف القرفصاء لدينا."

بالإضافة إلى قوتها واستقرارها ، كان الارتفاع المناسب. لا اريد

قضيب قصير ، لأن ثني ساقيك يمكن أن يسبب تقلصات في أوتار الركبة. كنت بحاجة إلى ارتفاع كافٍ لأتمكن من إمساكه عندما أقف على أصابع قدمي.

يمكنني القول على الفور أن ناندور كان متآمرًا مثاليًا لهذه المهمة.
لقد كان مجندًا ، ودخل نادي كروسفيت ، وانتقل إلى ناشفيل من أتلانتا مع زوجته وعائلته لفتح أول صالة ألعاب رياضية له. ليس هناك الكثير من الناس على استعداد لفتح أبوابهم والسماح لشخص غريب بالاستيلاء على صالة الألعاب الرياضية الخاصة بهم ، لكن ناندور كان مع قضية مؤسسة المحارب.

تم تحديد موعد محاولتي الثانية في نوفمبر ، ولمدة خمسة أسابيع متتالية قمت بإجراء 1300-500عملية سحب يوميًا في صالة الألعاب الرياضية في منزلي في هاواي. خلال آخر جلسة لي مع الجزيرة ، قمت بسحب 2000مرة في خمس ساعات ، ثم قمت برحلة إلى ناشفيل ، ووصلت قبل ستة أيام من محاولتي.

حشد ناندور أعضاء في صالة الألعاب الرياضية الخاصة به ليكونوا بمثابة شهود وطاقم الدعم الخاص بي. لقد اعتنى بقائمة التشغيل ، وحصل على الطباشير ، وأقام غرفة استراحة في الخلف في حال احتجت إليها. كما أصدر بيانا صحفيا. لقد تدربت في صالة الألعاب الرياضية الخاصة به في الفترة التي تسبق يوم المباراة ، وحضرت قناة إخبارية محلية لتقديم تقرير. نشرت الصحيفة المحلية قصة أيضًا. لقد كان نطاقًا صغيرًا ، لكن ناشفيل كان يتزايد فضولها ، وخاصة مدمني كروس فيت. ظهر العديد لاستيعاب المشهد. لقد تحدثت مع ناندور مؤخرًا ، وأعجبني كيف وضعه.

"كان الناس يركضون منذ عقود ، ويجرون مسافات طويلة ، ولكن 4000عملية سحب ، جسم الإنسان ليس مصممًا للقيام بذلك. لذا فإن الحصول على فرصة لمشاهدة شيء من هذا القبيل كان أنيقًا جدًا ."

لقد استرتحت في اليوم الكامل قبل المحاولة وعندما ذهبت إلى صالة الألعاب الرياضية شعرت بالقوة والاستعداد لحقل الألغام في المستقبل. تعاونت ناندور وأمي في الاتصال بكل شيء. كان هناك مؤقت رقمي أنيق على الحائط يتتبع أيضًا إحصائي ، بالإضافة إلى ساعتي حائط تعملان بالبطارية تعملان كنسخة احتياطية. كانت هناك لافتة كتب عليها كتاب غينيس للأرقام القياسية معلقة فوق الشريط ، وطاقم فيديو لأنه كان لا بد من تسجيل كل مندوب للمراجعة المحتملة. كان الشريط الخاص بي على حق. قفازاتي مثالية. كان الشريط مثبتًا بمسامير صلبة ، وعندما بدأت ، كان أدائي متفجرًا.

ظلت الأرقام كما هي. كنت أطلق النار لست مرات سحب كل دقيقة ، في الدقيقة ، وخلال المجموعات العشر الأولى ، رفعت صدري عالياً. ثم تذكرت خطة لعبتي لتقليل الحركة غير الضرورية والطاقة المهدرة.

في محاولتي الأولية شعرت بالضغط للحصول على ذقني جيدًا فوق العارضة ، ولكن في حين أن كل هذه المساحة الإضافية قدمت لعرض جيد ، إلا أنها لم ولن تساعدني في الحصول على السجل اللعين. هذه المرة طلبت من نفسي أن أقوم بالكاد بإزالة الشريط بذقني ، وألا أستخدم ذراعي ويدي في أي شيء آخر غير عمليات السحب. بدلاً من الوصول إلى زجاجة المياه الخاصة بي كما فعلت في نيويورك ، قمت بوضعها على كومة من الصناديق الخشبية (النوع المستخدم للقفز على الصندوق) ، لذلك كل ما كان علي فعله هو الالتفاف وامتصاص التغذية من خلال القش. دفعتني الرشفة الأولى إلى إعادة الاتصال بحركة السحب الخاصة بي ، ومنذ ذلك الحين ، ظللت منضبطًا أثناء تكديس الأرقام. كنت في لعبتي واثق من الجحيم. لم أكن أفكر في مجرد 4020 عملية سحب. كنت أرغب في الذهاب لمدة أربع وعشرين ساعة كاملة. إذا فعلت ذلك ، كان 5000 ممكن ، أو حتى 6000!

ظللت يقظًا للغاية ، وأبحث عن أي مشاكل جسدية يمكن أن تظهر وتعرقل المحاولة. كان كل شيء سلسًا حتى ، بعد ما يقرب من أربع ساعات و 1300 عملية سحب ، بدأت يدي في التقرح. بين المجموعات ضربتني أمي بـ Second Skin حتى أتمكن من البقاء على رأس التخفيضات. كانت هذه مشكلة جديدة بالنسبة لي ، وتذكرت كل التعليقات المشكوك فيها التي قرأتها على وسائل التواصل الاجتماعي قبل محاولتي. قالوا إن ذراعي كانت طويلة جدًا. وزنت كثيرا. لم يكن مستواي مثاليًا ، لقد ضغطت كثيرًا على يدي. لقد تجاهلت التعليق الأخير لأنه خلال محاولتي الأولى لم يكن لدي مشاكل في راحة اليد ، لكن في منتصف الثانية أدركت أن السبب هو أن الشريط الأول كان لديه الكثير من العطاء. هذه المرة كان لدي المزيد من الاستقرار والقوة ، ولكن بمرور الوقت تسبب هذا الشريط المتين في الضرر.

ومع ذلك ، فقد جاهدت ، وبعد 1700 عملية سحب ، بدأت ذراعي تؤلمني ، وعندما ثنيت ذراعي ، انضغمت عضلاتي أيضًا. تذكرت تلك الأحاسيس منذ جولتي الأولى. كانت بداية التشنجات ، لذا بين المجموعات أسقطت أقراص الملح وأكلت حبتين من الموز ، وهذا ما عالجني من عدم ارتياحي العضلي. راحتي تزداد سوءا.

بعد مائة وخمسين عملية سحب ، شعرت أنها تنقسم إلى أسفل المنتصف تحت القفازات. كنت أعلم أنني يجب أن أتوقف وأحاول إصلاح المشكلة ، لكنني علمت أيضًا أن ذلك قد يؤدي إلى تشديد جسدي وإغلاقه. كنت أحارب حريقين في وقت واحد ولم أكن أعرف من أين سأضرب أولاً. اخترت البقاء على وتيرة دقيقة بدقيقة ، وبين تجربة حلول مختلفة. ارتديت زوجين من القفازات ، ثم ثلاثة. لقد لجأت إلى صديقي القديم ، شريط لاصق. لم يساعد. لم أستطع لف الشريط في الفوط لأن ذلك كان مخالفًا لقواعد غينيس. كل ما يمكنني فعله هو تجربة أي شيء وكل شيء للبقاء في القتال.

بعد عشر ساعات من المحاولة ، اصطدمت بجدار. كنت أقل من ثلاث مرات في الدقيقة

الدقيقة. كان الألم مؤلمًا وكنت بحاجة إلى بعض الراحة. لقد نزعت القفاز الأيمن. طبقات من الجلد خرجت معها. بدا كفي مثل الهامبرغر الخام.

اتصلت والدتي بصديقة الطبيب ، ريجينا ، التي كانت تعيش في مكان قريب وذهبنا نحن الاثنين إلى الغرفة الخلفية لانتظارها ومحاولة إنقاذ محاولتي القياسية.

عندما ظهرت ريجينا ، قامت بتقييم الموقف ، وسحبت حقنة ، وحملتها بمخدر موضعي وغمست الإبرة في اتجاه الجرح المفتوح في يدي اليمنى.



يدي أثناء محاولة السحب الثانية

نظرت أكثر. كان قلبي ينبض ، والعرق مشبع بكل شبر من بشرتي. شعرت أن عضلاتي تبرد وتتصلب ، لكني أومأت برأسي ، واستدرت ، وغرقت تلك الإبرة بعمق. لقد كان مؤلمًا للغاية ، لكنني حملت صراخي البدائي في الداخل. ظل شعاري عدم إظهار أي ضعف ، لكن هذا لا يعني أنني شعرت بالقوة. خلعت أمي قفازي الأيسر متوقعة اللقطة الثانية ، لكن ريجينا كانت مشغولة بفحص التورم في عضلاتي والتشنجات المنتفخة في ساعدي.

قالت: "تبدو وكأنك في حالة انحلال الربيدات ، ديفيد". "لا يجب أن تستمر. انه خطير." لم يكن لدي أي فكرة عما كانت تتحدث عنه ، لذا كسرته.

هناك ظاهرة تحدث عندما تعمل مجموعة عضلية واحدة بطريقة صعبة للغاية لفترة طويلة جدًا. تصبح العضلات جائعة للجلوكوز وتتحلل ، مما يؤدي إلى تسرب الميوجلوبين ، وهو بروتين ليفي يخزن الأكسجين في العضلات ، في مجرى الدم. عندما يحدث ذلك ، فإن الأمر متروك للكلى لتصفية كل تلك البروتينات وإذا أصبحت مرهقة ، فإنها تتوقف عن العمل.

قالت: "يمكن أن يموت الناس من rhabdo."

كانت يدي تنبضان من الألم. كانت عضلاتي تنغلق ، ولا يمكن أن تكون المخاطر أعلى. كان أي شخص عقلاني قد ألقي بالمنشفة ، لكن كان بإمكاني سماع صوت "الذهاب إلى المسافة" صاخبًا من مكبرات الصوت ، وعرفت أن هذه كانت جولتي الرابعة عشر ، قطعني ، ميك ، لحظة.

اللعنة على العقلانية. رفعت كفي اليسرى وجعلت ريجينا تغرق إبرتها.
غمرتني موجات من الألم مع ازدهار محصول وفير من الشك في ذهني. قامت بلف كفيها بطبقات من الشاش والشريط الطبي وزودتني بزوج جديد من القفازات. ثم عدت إلى أرضية الصالة الرياضية وعدت إلى العمل. كان عمري ، 2900وطالما بقيت في القتال ، ما زلت أعتقد أن كل شيء ممكن.

لقد قمت بعمل مجموعات من الثنائيات والثلاثية في الدقيقة لمدة ساعتين ، لكنني شعرت أنني كنت أمسك بقضيب ذوبان أحمر ساخن ، مما يعني أنني كنت على وشك استخدام أطراف أصابعي للإمساك بالقضيب. في البداية استخدمت أربعة أصابع ، ثم ثلاثة. تمكنت من إخراج مائة عملية سحب أخرى ، ثم مائة أخرى. الساعات التي تم تحديدها. اقتربت أكثر ، لكن مع جسدي في حالة من الانهيار ، كان الانهيار وشيكًا. قمت بعدة مجموعات من تمارين السحب مع معصمي المتدليين فوق العارضة. يبدو الأمر مستحيلًا ، لكنني تمكنت من ذلك حتى توقف وكلاء التخدير عن العمل. ثم شعرت حتى أن ثني أصابعي كنت أطعن نفسي في يدي بسكين حاد.

بعد تجاوز 3200عملية سحب ، قمت بحساب الرياضيات وأدركت أنه إذا كان بإمكاني القيام بـ 800مجموعة من واحدة ، فسوف يستغرق الأمر ثلاثة عشر ساعة والتغيير لكسر الرقم القياسي وسأفوز على مدار الساعة. لقد استغرقت خمسة وأربعين دقيقة. كان الألم شديدًا وانتقلت الأجواء في الغرفة من تفاؤل إلى كئيب. كنت ما زلت أحاول إظهار أقل قدر ممكن من الضعف ، لكن المتطوعين استطاعوا رؤيتي أعبث بالقفازات والقبضة ، وعرفوا أن شيئًا ما كان خطأً بشكل كبير. عندما عدت إلى الخلف لأعيد تجميع صفوفي للمرة الثانية ، سمعت تنهيدة جماعية بدت وكأنها هلاك.

قامت ريجينا وأمي بفك الشريط اللاصق على يدي ، وشعرت بلحمي يتقشر مثل الموز. تم فتح كلا النخيل إلى الأدمة ، حيث تكمن أعصابنا. كان لأخيل كعبه ، وعندما يتعلق الأمر بالسحب ، كانت هديتي وفكايتي يدي. كان المشككون على حق. لم أكن أحد هؤلاء الرجال الخفيفين والرشيقين. كنت قويا ، وجاءت القوة من قبضتي. لكن يدي الآن تشبه عارضة أزياء فيزيولوجيا أكثر من كونها بشريًا.

عاطفيا ، كنت ضائعة. ليس فقط بسبب الإرهاق الجسدي المطلق أو لأنني لم أستطع الحصول على الرقم القياسي لنفسي ، ولكن لأن الكثير من الناس جاءوا للمساعدة. لقد استحوذت على صالة الألعاب الرياضية في ناندور وشعرت أنني أصبت بخيبة أمل الجميع. بدون كلمة ، تسللت أنا وأمي من الباب الخلفي كما لو كنا نهرب من مسرح جريمة ، وبينما كانت تقود سيارتها إلى المستشفى ، لم أستطع التوقف عن التفكير ، أنا أفضل من هذا!

بينما كان ناندور وفريقه يكسرون الساعات ويفككون اللافتات ويكسرون الطباشير وينزعون الشريط الدموي من شريط السحب ، تراجعت أنا وأمي على الكراسي في غرفة الانتظار في غرفة الطوارئ. كنت أحمل ما تبقى من قفازتي. يبدو أنه تم رفعه من مسرح جريمة ، OJ Simpsonكما لو كان متبلًا بالدم. نظرت إليّ وهزت رأسها.

قالت: "حسنًا ، أنا أعرف شيئًا واحدًا ..."

بعد وقفة طويلة استدرت لأواجهها.

"ما هذا؟"

"ستفعل هذا مرة أخرى."

لقد قرأت عقلي اللعين. كنت أقوم بالفعل بتشريح جثتي الحية وسأجري تقرير AARكامل على الورق بمجرد أن تسمح يدي الملطخة بالدماء بذلك. كنت أعرف أن هناك كنزًا في هذا الحطام ونفوذًا يمكن اكتسابه في مكان ما.

كان علي فقط تجميعها معًا مثل اللغز. وحقيقة أنها أدركت أنه بدون كلامي أثارني ذلك.

يحيط الكثير منا بأشخاص يتحدثون عن رغبتنا في الراحة.
من يفضل أن يعالج آلام جروحنا ويمنع المزيد من الإصابات بدلاً من مساعدتنا في التغلب عليها والمحاولة مرة أخرى. نحتاج إلى إحاطة أنفسنا بأشخاص سيخبروننا بما نحتاج إلى سماعه ، وليس ما نريد أن نسمعه ، ولكن في نفس الوقت لا يجعلنا نشعر بأننا نواجه المستحيل. كانت والدتي من أكبر المعجبين بي. كلما فشلت في الحياة كانت تسألني دائمًا متى وأين سأذهب بعد ذلك مرة أخرى. لم تقل أبدًا ، حسنًا ، ربما لم يكن من المفترض أن تكون كذلك.

تُربح معظم الحروب أو نخسرها في رؤوسنا ، وعندما نكون في حفرة ، فإننا عادةً لا نكون وحدنا ، ونحتاج إلى أن نكون واثقين من جودة قلب وعقل وحوار الشخص المترابط معنا. . لأنه في مرحلة ما

سنحتاج إلى بعض الكلمات التمكينية لإبقائنا مركزين ومميتين. في ذلك المستشفى ، في الحفرة الخاصة بي ، كنت أسبح في شك. لقد سقطت 800عملية سحب وعرفت كيف شعرت 800عملية سحب. هذا يوم طويل سخيف! لكن لم يكن هناك أي شخص آخر كنت أفضل أن أكون معه في تلك الحفرة.

قالت: "لا تقلق". "سأبدأ في استدعاء هؤلاء الشهود بمجرد وصولنا إلى المنزل."

قلت "روجر". "أخبرهم أنني سأعود إلى هذا الشريط في غضون شهرين."

***

في الحياة ، لا توجد موهبة تم التغاضي عنها أو لا مفر منها مثل الفشل. لقد حصلت على عدد غير قليل وتعلمت الاستمتاع بها ، لأنه إذا قمت بإجراء الطب الشرعي ، فستجد أدلة حول مكان إجراء التعديلات وكيفية إنجاز مهمتك في النهاية.

أنا لا أتحدث عن قائمة عقلية أيضًا. بعد المحاولة الثانية ، كتبت كل شيء منذ فترة طويلة ، لكنني لم أبدأ بالمشكلة الواضحة ، قبضتي.
في البداية ، قمت بالعصف الذهني لكل شيء سار على ما يرام ، لأنه في كل فشل ، ستحدث الكثير من الأشياء الجيدة ، ويجب أن نعترف بها.

أفضل الوجبات الجاهزة من محاولة ناشفيل كانت مكانناندور. كانت زنزانته في صالة الألعاب الرياضية هي البيئة المثالية بالنسبة لي. نعم ، أنا على وسائل التواصل الاجتماعي ، وفي دائرة الضوء من وقت لآخر ، لكنني لست شخصًا من هوليوود. أحصل على قوتي من مكان مظلم للغاية ، ولم تكن صالة الألعاب الرياضية في ناندور مصنعًا سعيدًا زائفًا. كان الظلام ، وتفوح منه رائحة العرق ، ومؤلما ، وحقيقية. اتصلت به في اليوم التالي وسألته عما إذا كان بإمكاني العودة للتدريب والقيام بجولة أخرى على الرقم القياسي. لقد أخذت الكثير من وقته وطاقته وتركت وراءه فوضى ، لذلك لم يكن لدي أي فكرة عن كيفية رده.

قال: "نعم ، أيها اللعين". "دعنا نذهب!" عنى الكثير للحصول على دعمه مرة أخرى.

كانت الطريقة الإيجابية الأخرى التي تعاملت بها مع الانهيار الثاني. كنت خارج البساط وعلى درب العودة حتى قبل أن أرى طبيب الطوارئ. هذا هو المكان الذي تريد أن تكون فيه. لا يمكنك أن تدع فشلًا بسيطًا يعرقل مهمتك ، أو تجعلها تتفكك حتى الآن ، فهي تسيطر على عقلك وتدمر علاقاتك مع الأشخاص المقربين منك. يفشل الجميع أحيانًا وليس من المفترض أن تكون الحياة عادلة ، ناهيك عن الانحناء لكل نزوة.

الحظ عاهرة متقلبة. لن تسير الأمور في طريقك دائمًا ، لذلك لا يمكنك الوقوع في شرك هذه الفكرة لمجرد أنك تخيلت إمكانية لنفسك أنك تستحقها بطريقة ما. عقلك المخول هو الوزن الثقيل. قطعها فضفاضة. لا تركز على ما تعتقد أنك تستحقه. استهدف ما أنت على استعداد لكسبه! لم ألوم أحداً على إخفاقاتي ، ولم أعلق رأسي في ناشفيل. بقيت متواضعة وتجاهلت عقلي المخول لأنني كنت أعرف جيدًا أنني لم أكسب الرقم القياسي الخاص بي. لوحة النتائج لا تكذب ، ولم أخدع نفسي بخلاف ذلك. صدق أو لا تصدق ، معظم الناس يفضلون الوهم. يلومون الآخرين أو سوء الحظ أو الظروف الفوضوية. لم أفعل ، وهو أمر إيجابي.

أدرجت أيضًا معظم المعدات التي استخدمناها في الجانب الإيجابي من .AAR
نجح الشريط والطباشير ، وعلى الرغم من أن الشريط مزقني ، فقد حصل لي أيضًا على 700عملية سحب إضافية ، لذلك كنت متجهًا في الاتجاه الصحيح. كان هناك دعم إيجابي آخر هو دعم مجتمع .Nandor Crossfitلقد كان شعورًا رائعًا أن أكون محاطًا بمثل هؤلاء الأشخاص المحترمين ، لكن هذه المرة سأحتاج إلى خفض عدد المتطوعين إلى النصف. أردت أقل قدر ممكن من الضجيج في تلك الغرفة.

بعد سرد جميع الإيجابيات ، حان الوقت لركل الإطارات على عقلي ، وإذا كنت تقوم بالعناية الواجبة بعد زرع الوجه ، فيجب عليك القيام بذلك أيضًا. هذا يعني أن تتحقق من نفسك حول كيف وماذا كنت تفكر خلال مرحلتي الإعداد والتنفيذ لفشلك. إن التزامي بالاستعداد والتصميم في القتال موجود دائمًا. لم يترددوا ، لكن إيماني كان أكثر اهتزازًا مما كنت أهتم بالاعتراف به ، وبينما كنت أستعد لجولتي الثالثة ، كان من الضروري أن أتجاوز الشك.

لم يكن ذلك سهلاً لأنه بعد فشلي الثاني في العديد من المحاولات ، كان المشككون على الإنترنت في كل مكان. كان حامل الرقم القياسي ، ستيفن هايلاند ، خفيفًا وقويًا عنكبوتًا ولديه راحتان كثيفتان وعضلات. لقد كان البناء المثالي لسجل السحب ، وكان الجميع يخبرونني أنني كبير جدًا ، شكلي كان قاسيًا للغاية ، ويجب أن أتوقف عن محاولة القيام بذلك قبل أن أؤذي نفسي بشكل أسوأ.

أشاروا إلى لوحة النتائج التي لا تكذب. كنت لا أزال بعيدًا عن السجل بأكثر من 800عملية سحب. هذا أكثر مما ربحته بين محاولتي الأولى والثانية. منذ البداية ، توقع بعضهم أن يدي سوف تستسلم ، وعندما كشفت هذه الحقيقة عن نفسها في ناشفيل ، شكلت عقبة ذهنية كبيرة. تساءل جزء مني عما إذا كان هؤلاء اللعين على حق. إذا كنت أحاول تحقيق المستحيل.

ثم فكرت في عداء مسافات متوسطة إنجليزي من الخلف في اليوم المحدد

روجر بانيستر. عندما كان بانيستر يحاول كسر مسافة الأربع دقائق في الخمسينيات من القرن الماضي ، أخبره الخبراء أنه لا يمكن القيام بذلك ، لكن هذا لم يمنعه. لقد فشل مرارًا وتكرارًا ، لكنه ثابر ، وعندما ركض ميله التاريخي في 59.4 :3في 6 مايو ، 1954لم يكسر رقماً قياسياً فحسب ، بل فتح البوابات ببساطة بإثبات إمكانية ذلك. بعد ستة أسابيع ، تم كسر سجله ، وحتى الآن قام أكثر من 1000عداء بما كان يعتقد في السابق أنه يتجاوز القدرات البشرية.

نحن جميعًا مذنبون في السماح لمن يسمون بالخبراء ، أو الأشخاص الذين لديهم خبرة في مجال معين أكثر مما لدينا ، بتحديد إمكاناتنا. أحد الأسباب التي تجعلنا نحب الرياضة هو أننا نحب أيضًا مشاهدة تلك الأسقف الزجاجية وهي تتكسر. إذا كنت سأصبح الرياضي التالي الذي يحطم الإدراك الشائع ، فسأحتاج إلى التوقف عن الاستماع إلى الشك ، سواء كان يتدفق من الخارج أو ينفجر من الداخل ، وأفضل طريقة للقيام بذلك هي أن أقرر أن السحب حتى السجل كان بالفعل لي. لم أكن أعرف متى سيصبح رسميًا. قد يستغرق الأمر شهرين أو عشرين عامًا ، ولكن بمجرد أن قررت أنه يخصني وفصلته عن التقويم ، كنت مليئة بالثقة وخففت من أي وجميع الضغوط لأن مهمتي تحولت من محاولة تحقيق المستحيل إلى العمل نحو حتمية. لكن للوصول إلى هناك ، يجب أن أجد الميزة التكتيكية التي كنت أفتقدها.

المراجعة التكتيكية هي الجزء الأخير والأكثر حيوية في أي تشريح حي أو AAR.
وبينما كنت قد تحسنت من الناحية التكتيكية من المحاولة الأولى -العمل على شريط أكثر ثباتًا وتقليل الطاقة المهدرة - ما زلت أقل بمقدار 800ممثل ، لذلك احتجنا إلى التعمق في الأرقام. ستة مرات سحب في الدقيقة في الدقيقة فشلت مرتين. نعم ، لقد وضعتني على مسار سريع إلى ، 4020لكنني لم أصل إلى هناك مطلقًا. هذه المرة ، قررت أن أبدأ أبطأ للمضي قدمًا. علمت أيضًا من التجربة أنني سأصطدم بنوع من الجدار بعد عشر ساعات وأن ردي لا يمكن أن يكون فترة راحة أطول. صدمتني علامة العشر ساعات في وجهي مرتين وفي كلتا المرتين توقفت لمدة خمس دقائق أو أكثر ، مما أدى إلى الفشل النهائي بسرعة كبيرة. كنت بحاجة للالتزام بإستراتيجيتي وقصر أي فترات راحة طويلة على أربع دقائق كحد أقصى.

الآن ، حول شريط السحب. نعم ، من المحتمل أن يؤدي ذلك إلى تمزيقي مرة أخرى ، لذلك كنت بحاجة إلى إيجاد حل بديل. وفقًا للقواعد ، لن يُسمح لي بتبديل المسافة بين يدي في منتصف المحاولة. يجب أن يظل العرض كما هو من أول سحب. الشيء الوحيد الذي يمكنني تغييره هو كيف سأحمي يدي. في الفترة التي سبقت محاولتي الثالثة ، أنا

جربت جميع أنواع القفازات المختلفة. حصلت أيضًا على تصريح لاستخدام وسادات رغوية مخصصة لحماية راحتي. تذكرت رؤية اثنين من رفاقي SEAL يستخدمون شرائح من المراتب الإسفنجية لحماية أيديهم عندما كانوا يرفعون أوزانًا ثقيلة ، ودعوت شركة مرتبة إلى تصميم وسادات ملائمة ليدي. وافقت غينيس على المعدات ، وفي الساعة 10 صباحًا يوم 19 يناير ، 2013 بعد شهرين من الفشل للمرة الثانية ، عدت إلى الحانة في Crossfit Brentwood Hills.

لقد بدأت بطيئًا وسهلاً مع خمس عمليات سحب في الدقيقة. لم أقم بربط وساداتي الفوم بشريط لاصق. لقد حملتهم في مكانهم حول البار ، وبدا أنهم يعملون بشكل جيد. في غضون ساعة تشكلت الرغوة حول يدي ، وعزلتهما عن جحيم الحديد المنصهر. أو هكذا كنت آمل. في حوالي ساعتين ، علامة 600 مندوب ، طلبت من ناندور أن يلعب Going the Distance في حلقة. شعرت بشيء ينقر في الداخل وذهبت إلى سايبورغ بالكامل.

لقد وجدت إيقاعًا على البار وبين المجموعات جلست على مقعد ثقيل وحدق في الأرضية المغطاة بغبار الطباشير. ضاقت وجهة نظري في رؤية النفق بينما أعددت عقلي للجحيم الذي سيأتي. عندما فتحت البثرة الأولى على كفي ، علمت أن القرف على وشك أن يصبح حقيقيًا. لكن هذه المرة ، وبفضل إخفاقاتي والطب الشرعي ، كنت مستعدًا.

هذا لا يعني أنني كنت أستمتع بأي شيء. لم أكن. لقد تجاوزتها. لم أعد أرغب في القيام بعمليات سحب ، لكن تحقيق الأهداف أو التغلب على العقبات لا يجب أن يكون ممتعًا. تنفجر البذور من الداخل إلى الخارج في طقوس مدمرة للذات للحياة الجديدة.

هل هذا يبدو مثل سخيف؟ هل يعجبك شعور جيد؟ لم أكن في صالة الألعاب الرياضية تلك لأكون سعيدًا أو أفعل ما أريد أن أفعله. كنت هناك لأقلب نفسي رأساً على عقب إذا كان هذا هو ما يتطلبه الأمر لتخطي جميع الحواجز العقلية والعاطفية والجسدية.

بعد 12 ساعة ، اصطدمت أخيرًا بـ 3000 نقطة تفتيش ، نقطة تفتيش رئيسية بالنسبة لي ، وشعرت وكأنني أركض رأسيًا في الحائط. كنت غاضبة ، في عذاب ، وبدأت يدي تتفكك مرة أخرى. كنت لا أزال بعيدًا عن التسجيل ، وشعرت بكل مقل العيون في الغرفة. جاء معهم العبء الساحق من الفشل والإذلال. فجأة ، عدت إلى القفص خلال أسبوع الجحيم الثالث ، حيث قمت بربط ساقي وكاحلي قبل حشد صف جديد من BUD / S الذي سمع أن هذه كانت فرصتي الأخيرة.

يتطلب الأمر قوة كبيرة لتكون ضعيفًا بما يكفي لوضع مؤخرتك على المحك

علنيًا ، واعمل على تحقيق حلم يبدو وكأنه ينزلق بعيدًا. لدينا جميع مقل العيون علينا. عائلتنا وأصدقاؤنا يراقبون ، وحتى إذا كنت محاطًا بأشخاص إيجابيين ، فستكون لديهم أفكار حول هويتك ، وما الذي تجيده ، وكيف يجب أن تركز طاقتك. هذا الهراء هو مجرد طبيعة بشرية ، وإذا حاولت الخروج من صندوقهم ، فستحصل على بعض النصائح غير المرغوب فيها التي من شأنها أن تخنق تطلعاتك إذا سمحت بذلك. غالبًا لا يعني شعبنا أي ضرر. لا أحد يهتم لأمرنا يريدنا أن نتأذى. يريدون منا أن نكون آمنين ومرتاحين وسعداء ، وألا نضطر إلى التحديق على الأرض في زنزانة نتفحص شظايا أحلامنا المحطمة. سيئة للغاية. هناك الكثير من الاحتمالات في لحظات الألم تلك. وإذا اكتشفت كيفية إعادة تجميع تلك الصورة معًا ، فستجد الكثير من القوة هناك أيضًا!

حافظت على استراحة مدتها أربع دقائق فقط ، كما هو مخطط. طويلة بما يكفي لحشو يدي ، وتلك الوسادات الرغوية ، في زوج من القفازات المبطنة. لكن عندما عدت إلى الحانة شعرت بالبطء والضعف. رأى ناندور وزوجته والمتطوعون الآخرون معاناتي ، لكنهم تركوا لي اللعنة وحدي لأضع براعم أذني ، وقناة روكي بالبوا ، واستمروا في طحن ممثل واحد في كل مرة. انتقلت من أربع عمليات سحب في الدقيقة إلى الثالثة ، ووجدت نشوتي السايبورغ مرة أخرى. ذهبت قبيحة ، أظلمت. تخيلت أن ألمي كان من صنع عالم مجنون يدعى ستيفن هايلاند ، العبقري الشرير الذي كان في حيازة مؤقتة لسجلي وروحي. لقد كان هو! كان ذلك اللعين يعذبني من جميع أنحاء العالم ، وكان الأمر متروكًا لي وأنا فقط لمواصلة تكديس الأرقام والتوجه نحوه ، إذا أردت أن آخذ روحه اللعينة!

لأكون واضحًا ، لم أكن غاضبًا من Hyland - لا أعرفه حتى! ذهبت إلى هناك لأجد الحافة التي أحتاجها للاستمرار. لقد تعاملت معه بشكل شخصي في رأسي ، ليس بسبب الثقة المفرطة أو الحسد ، ولكن لإغراق شكوكي. الحياة هي لعبة الرأس.

كانت هذه آخر زاوية استخدمتها للفوز بلعبة داخل تلك اللعبة. كان علي أن أجد ميزة في مكان ما ، وإذا وجدتها في الشخص الذي يقف في طريقك ، فهذا أمر قوي.

مع مرور الساعات بعد منتصف الليل ، بدأت في إغلاق المسافة بيننا ، لكن عمليات السحب لم تكن سريعة ولم تكن سهلة. كنت متعبة عقليا وجسديا ، في عمق rhabdo ، وكنت أقل من ثلاث مرات في الدقيقة. عندما وصلت إلى 3800 عملية سحب شعرت وكأنني أستطيع رؤية قمة الجبل. كنت أعلم أيضًا أنه من الممكن الانتقال من القدرة على القيام بثلاث عمليات سحب إلى عدم القيام بعمليات سحب في ومضة. هناك قصص لأشخاص في Badwater وصلوا إلى ميل 129 ولم يتمكنوا من إنهاء سباق 135 ميلاً! أنت لا تعرف أبدًا متى ستصل إلى 100

في المئة وأصابوا نقطة التعب العضلي الكلي. ظللت أنتظر تلك اللحظة القادمة ، عندما لم أستطع رفع ذراعي بعد الآن. طاردني الشك كالظل. بذلت قصارى جهدي للسيطرة عليها أو إسكاتها ، لكنها استمرت في الظهور مرة أخرى ، واتبعتني ، ودفعتني.

بعد سبعة عشر ساعة من الألم ، حوالي الساعة الثالثة صباحًا في 20يناير ، 2013قمت بسحب 4020و ، 4021وكان الرقم القياسي لي. هلل الجميع في صالة الألعاب الرياضية ، لكني بقيت هادئًا. بعد مجموعتين أخريين و 4030عملية سحب كاملة ، أخرجت سماعاتي ، وحدقت في الكاميرا وقلت ، "لقد تعقبتك ، ستيفن هايلاند!"

في يوم واحد ، رفعت ما يعادل 846030رطلاً ، أي ما يقرب من ثلاثة أضعاف وزن مكوك الفضاء! انتشرت الهتافات إلى الضحك عندما خلعت قفازي واختفت في الغرفة الخلفية ، لكن مما أثار دهشة الجميع ، لم أكن في حالة مزاجية للاحتفال.

هل هذا يصدمك أيضا؟ أنت تعلم أن ثلاجتي ليست ممتلئة أبدًا ، ولن يكون ذلك أبدًا لأنني أعيش حياة مدفوعة بالمهمة ، وأبحث دائمًا عن التحدي التالي. هذه العقلية هي السبب في أنني حطمت هذا الرقم القياسي ، وأنهيت Badwater ، وأصبحت SEAL ، وهزت مدرسة Ranger ، وفي أسفل القائمة. في رأيي ، أنا فرس السباق هذا يطارد دائمًا جزرة لن أمسك بها أبدًا ، وأحاول إلى الأبد إثبات نفسي لنفسي. وعندما تعيش بهذه الطريقة وتحقق هدفًا ، فإن النجاح يشعر بأنه معادٍ للذروة.

على عكس تسديدتي الأولية للسجل ، فإن نجاحي بالكاد أحدث تموجًا في دورة الأخبار. الذي كان على ما يرام. لم أكن أفعل ذلك من أجل التملق. جمعت بعض المال ، وتعلمت كل ما يمكنني فعله من شريط السحب. بعد تسجيل أكثر من 67000 عملية سحب في تسعة أشهر ، حان الوقت لوضعها في علبة ملفات تعريف الارتباط والمضي قدمًا.

لأن الحياة هي لعبة خيالية طويلة لا تحتوي على لوحة نتائج ولا حكم ولا تنتهي إلا بعد موتنا ودفننا.

وكل ما كنت أرغب فيه هو أن أصبح ناجحًا في عيني. لم يكن هذا يعني الثروة أو المشاهير ، أو مرآبًا مليئًا بالسيارات الساخنة ، أو حريمًا من النساء الجميلات اللائي يخلفنني. كان ذلك يعني أن تصبح أصعب عاهرة عاشت على الإطلاق. بالتأكيد ، لقد جمعت بعض الإخفاقات على طول الطريق ، لكن في ذهني ، أثبت السجل أنني كنت قريبًا. اللعبة فقط لم تنته بعد ، وصار صارمًا جاء مع مطلب استنزاف كل قطرة من قدراتي من ذهني وجسدي وروحي قبل أن تنفجر صافرة الصافرة.

سأظل في مطاردة مستمرة. لن أترك أي شيء على الطاولة. كنت أرغب في الحصول على مكاني الأخير. هكذا فكرت في ذلك الوقت ، على أي حال.
لأنه لم يكن لدي أدنى فكرة عن مدى اقترابي من النهاية.

التحدي رقم 10

فكر في أحدث إخفاقاتك وأكثرها إيلامًا للقلب. انشر تلك المجلة مرة أخيرة. قم بتسجيل الخروج من النسخة الرقمية واكتبها بيد طويلة. أريدك أن تشعر بهذه العملية لأنك على وشك تقديم تقارير ما بعد العمل الخاصة بك المتأخرة.

أولاً ، اكتب كل الأشياء الجيدة ، كل ما سار على ما يرام ، من إخفاقاتك. كن مفصلاً وكريمًا مع نفسك. الكثير من الأشياء الجيدة ستحدث. نادرًا ما يكون كل شيء سيئًا. ثم لاحظ كيف تعاملت مع فشلك. هل أثرت على حياتك وعلاقاتك؟ كيف ذلك؟

كيف فكرت طوال فترة التحضير وأثناء مرحلة التنفيذ بفشلك؟ عليك أن تعرف كيف كنت تفكر في كل خطوة لأن الأمر كله يتعلق بالعقلية ، وهذا هو المكان الذي يقصر فيه معظم الناس.

عد الآن وقم بعمل قائمة بالأشياء التي يمكنك إصلاحها. هذا ليس وقت أن تكون لطيفًا أو كريمًا. كن صريحًا بوحشية ، اكتبها كلها. ادرسهم. ثم انظر إلى التقويم الخاص بك وحدد موعدًا لمحاولة أخرى في أقرب وقت ممكن. إذا حدث الفشل في طفولتك ، ولا يمكنك إعادة إنشاء لعبة Little League التي اختنقت فيها ، ما زلت أريدك أن تكتب هذا التقرير لأنك على الأرجح ستتمكن من استخدام هذه المعلومات لتحقيق أي هدف في المستقبل.

أثناء التحضير ، احتفظ ببرنامج AAR في متناول يدك ، واستشر مرآة المساءلة الخاصة بك ، وقم بإجراء جميع التعديلات اللازمة. عندما يحين وقت التنفيذ ، احتفظ بكل ما تعلمناه عن قوة العقل المتصلب ، ووعاء ملفات تعريف الارتباط ، وقاعدة 40٪ في طليعة عقلك. تحكم في عقليتك. تهيمن على عملية تفكيرك. هذه الحياة هي لعبة العقل اللعين. أدرك ذلك. امتلكها!

وإذا فشلت مرة أخرى ، فليكن الأمر كذلك. خذ الألم. كرر هذه الخطوات واستمر في القتال. هذا كل ما في الامر. شارك قصصك من الإعداد والتدريب والتنفيذ على وسائل التواصل الاجتماعي باستخدام علامات التجزئة #canthurtme #empowermentoffailure.

الفصل الحادي عشر

11.ماذا لو؟

قبل انطلاق السباق ، كنت أعرف أنني قد مارست الجنس. في عام ، 2014لم توافق National Park Serviceعلى دورة Badwaterالتقليدية ، لذلك أعاد كريس كوستمان رسم الخريطة. بدلاً من البدء في حديقة Death Valleyالوطنية والجري لمسافة 42ميلاً عبر الصحراء الأكثر سخونة على هذا الكوكب ، فإنها ستطلق مزيدًا من المناطق المرتفعة عند قاعدة تسلق يبلغ ارتفاعها 22ميلاً. لم تكن هذه مشكلتي. كانت حقيقة أنني تجاوزت خط 11رطلاً فوق وزني المعتاد في السباق ، واكتسبت عشرة من تلك الجنيهات في الأيام السبعة السابقة. لم أكن مؤخرة سمينة. بالنسبة للعين العادية ، بدوت لائقًا ، لكن Badwaterلم يكن سباقًا عاديًا. من أجل الركض والانتهاء بقوة ، يجب أن تكون حالتي في المقدمة ، وكنت بعيدًا عن ذلك. كل ما كان يحدث لي كان بمثابة صدمة ، لأنه بعد عامين من الركض دون المستوى ، اعتقدت أنني استعدت قوتي.

في كانون الثاني (يناير) الماضي ، كنت قد فزت بسباق درب جليدي بطول مائة كيلومتر يسمى .Frozen Otterلم تكن صعبة مثل Hurt 100لكنها كانت قريبة. يقع في ولاية ويسكونسن ، خارج ميلووكي مباشرة ، تم تصميم الدورة التدريبية مثل الشكل غير المتوازن ثمانية ، مع نقطة البداية في المنتصف. مررناها بين الحلقتين ، مما مكننا من تخزين الطعام والإمدادات الضرورية الأخرى من سياراتنا ، ووضعها في عبواتنا بإمدادات الطوارئ الخاصة بنا. يمكن أن يتحول الطقس إلى الشر ، وقد جمع منظمو السباق قائمة بالضروريات التي طلب منا توفيرها لنا في جميع الأوقات حتى لا نموت من الجفاف أو انخفاض درجة الحرارة أو التعرض.

كانت الدورة الأولى هي الحلقة الأكبر بين الاثنين وعندما انطلقنا كانت درجة الحرارة عند صفر درجة فهرنهايت. لم يتم حرث تلك الممرات. في بعض الأماكن ، تراكمت الثلوج في انجرافات. في حالات أخرى ، بدت الممرات مزججة عن قصد بالجليد الزلق. وهو ما يمثل مشكلة لأنني لم أكن أرتدي أحذية طويلة أو أحذية رياضية مثل معظم منافسي. لقد قمت بربط حذائي الرياضي القياسي ، وقمت بدسها في بعض الأشرطة الرخيصة ، والتي كان من المفترض نظريًا أن تمسك بالجليد وتبقيني في وضع مستقيم. حسنًا ، لقد انتصر الجليد في تلك الحرب وانقطعت الأشرطة في الساعة الأولى. ومع ذلك ، كنت أقود السباق وكسر الممر بمعدل ستة إلى اثني عشر بوصة من الثلج. في بعض الأماكن

كانت الانجرافات مكدسة أعلى من ذلك بكثير. كانت قدمي باردة ومبللة من مسدس البداية ، وفي غضون ساعتين شعرت بالتجمد ، وخاصة أصابع قدمي. لم يكن أداء نصفي العلوي أفضل بكثير. عندما تتعرق في درجة حرارة أقل من درجة التجمد ، يتسبب الملح الموجود على جسمك في غضب الجلد. كان تحت إبطي وصدري يتشققان بلون أحمر توت العليق. كنت مغطاة بطفح جلدي ، وأصابع قدمي تؤلمني مع كل خطوة ، لكن لم يسجل أي من ذلك ارتفاعًا كبيرًا على مقياس الألم ، لأنني كنت أجري بحرية.

لأول مرة منذ جراحة القلب الثانية ، بدأ جسدي يستعيد قوته مرة أخرى. كنت أحصل على 100في المائة من إمداد الأكسجين لدي مثل أي شخص آخر ، كانت قوتي وقوتي من المستوى التالي ، وعلى الرغم من أن المسار كان فوضويًا زلقًا ، إلا أن تقنيتي تم الاتصال بها أيضًا. كنت بعيدًا عن الطريق وتوقفت عند سيارتي لتناول شطيرة قبل آخر حلقة يبلغ طولها 22ميلًا. كانت أصابع قدمي تنبض بألم شرير. كنت أظن أنهم تعرضوا لعضة الصقيع ، مما يعني أنني كنت في خطر فقدان بعض منهم ، لكنني لم أرغب في خلع حذائي والنظر.

مرة أخرى ، كان الشك والخوف يبرزان في ذهني ، يذكرني أن حفنة من الناس فقط قد انتهوا من قضاعة مجمدة ، وأنه لا يوجد رصاص آمن في هذا النوع من البرد. الطقس ، أكثر من أي متغير آخر ، يمكن أن يكسر اللعين بسرعة. لكنني لم أستمع لأي من ذلك. أعددت حوارًا جديدًا وقلت لنفسي أن أنهي السباق بقوة وأن أقلق بشأن بتر أصابع القدم في المستشفى بعد أن توجت بطلاً.

ركضت إلى المسار. أذابت موجة شمس بعضًا من الثلج في وقت سابق من اليوم ، لكن الرياح الباردة تجمدت في الطريق بشكل جيد. أثناء الركض ، بدأت في العام الأول في Hurt 100 وKarl Meltzer العظيم. في ذلك الوقت ، كنت مثابرًا. ضربت العشب بكعبي أولاً ، وزاد تقشير الممر الموحل بكامل مساحة قدمي من احتمالات الانزلاق والسقوط. لم يركض كارل بهذه الطريقة. كان يتحرك مثل الماعز ، يرتد على أصابع قدميه ويركض على طول حواف الدرب.

حالما اصطدمت أصابع قدميه بالأرض أطلق رجليه في الهواء. لهذا السبب بدا وكأنه كان يطفو. حسب التصميم ، بالكاد لمس الأرض ، بينما ظل رأسه ولبه مستقرين ومشتغلين. منذ تلك اللحظة فصاعدًا ، كانت حركاته محفورة بشكل دائم في ذهني مثل لوحة الكهف. كنت أتخيلهم طوال الوقت ووضعت تقنياته موضع التنفيذ أثناء التدريب

أشواط.

يقولون إن بناء العادة يستغرق ستة وستين يومًا. بالنسبة لي ، يستغرق الأمر وقتًا أطول بكثير من ذلك بكثير ، لكنني وصلت إلى هناك في النهاية ، وخلال كل تلك السنوات من التدريب الفائق والمنافسة كنت أعمل على حرفتي. عداء حقيقي يحلل شكلهم. لم نتعلم كيفية القيام بذلك في الأختام ، لكننا نتواجد حولنا كثيرًا

عدائين فائقين لسنوات ، كنت قادرًا على استيعاب وممارسة المهارات التي بدت غير طبيعية في البداية. في ، Otter Frozenكان تركيزي الأساسي هو ضرب الأرض برفق ؛ لمسها بما يكفي لتنفجر. خلال فصل دراسي الثالث BUD / Sثم فصيلتي الأولى ، عندما اعتبرت أحد أفضل العدائين ، ارتد رأسي في كل مكان. لم يكن وزني متوازنًا وعندما اصطدمت قدمي بالأرض ، كان وزني كله مدعومًا بتلك الساق الواحدة ، مما أدى إلى بعض السقوط المحرج على أرض زلقة. من خلال التجربة والخطأ ، وآلاف الساعات من التدريب ، تعلمت الحفاظ على التوازن.

في ، Frozen Otterاجتمع كل شيء معًا. بسرعة ورشاقة ، أبحرت في مسارات شديدة الانحدار وزلقة. أبقيت رأسي منبسطًا وثابتًا ، وحركتي هادئة قدر الإمكان ، وخطواتي صامتة بالركض على مقدمة قدمي. عندما التقطت السرعة ، بدا الأمر كما لو أنني اختفيت في هبوب ريح بيضاء ، وارتفعت إلى حالة تأمل. أصبحت كارل ميلتزر. الآن أنا من بدا وكأنني أحلق فوق طريق مستحيل ، وانتهيت من السباق في ستة عشر ساعة ، محطمة الرقم القياسي للفوز بلقب فروزن كلاب دون أن أفقد أي أصابع.

قبل ذلك بعامين ، أصبت بنوبات دوار أثناء الجري السهل لمسافة ستة أميال. في عام ، 2013أُجبرت على السير لمسافة مائة ميل من ، Badwaterوانتهيت من عملي



أصابع بعد ثعلب الماء المجمدة

قبل ذلك بعامين ، أصبت بنوبات دوار أثناء الجري السهل لمسافة ستة أميال. في عام ، 2013أُجبرت على السير لمسافة مائة ميل من ، Badwaterوانتهيت من عملي

المركز السابع عشر. كنت في حالة انحدار واعتقدت أن أيام التنافس على الألقاب قد ولت منذ فترة طويلة. بعد فيلم Frozen Otter ، شعرت بالإغراء للاعتقاد بأنني تمكنت من العودة إلى الوراء ثم بعضًا ، وأن أفضل سنواتي الفائقة كانت في الواقع أمامي. أخذت هذه الطاقة في تحضيراتي لـ Badwater 2014.

كنت أعيش في شيكاغو في ذلك الوقت ، وأعمل كمدرس في BUD / S الإعدادية ، وهي مدرسة أعدت المرشحين للتعامل مع الواقع القاسي الذي سيواجهونه في BUD / S. بعد أكثر من عشرين عامًا ، كنت في السنة الأخيرة من خدمتي العسكرية ، ومن خلال وضعي في وضع يسمح لي بإسقاط الحكمة على من يرغبون في ذلك وأريد أيضًا ، شعرت وكأنني قد وصلت إلى دائرة كاملة. كالعادة ، كنت أركض لمسافة عشرة أميال للعمل والعودة ، وأضغط لمسافة ثمانية أميال أخرى أثناء الغداء عندما أستطيع ذلك. في عطلة نهاية الأسبوع ، كنت أفعل ما لا يقل عن خمسة وثلاثين إلى أربعين ميلاً. لقد أضاف كل ذلك إلى سلسلة متتالية من أسابيع 130 ميلاً وكنت أشعر بالقوة. مع ازدهار الربيع ، أضفت مكونًا للتدريب الحراري عن طريق الانزلاق على أربع أو خمس طبقات من التعرق ، وقبعة صغيرة ، وسترة Gore-Tex قبل أن تصل إلى الشوارع. عندما كنت أذهب إلى العمل ، كان زملائي مدربي SEAL يشاهدون ، مندهشين ، وأنا أخلع ملابسي المبللة وحشوها في أكياس قمامة سوداء تزن معًا ما يقرب من خمسة عشر رطلاً.

لقد بدأت عمليتي التدريجي لمدة أربعة أسابيع ، وانتقلت من 130 ميلاً أسبوعياً إلى ثمانين ميلاً في الأسبوع ، ثم نزولاً إلى ستين ، وأربعين ، وعشرين. من المفترض أن يولد التناقص وفرة من الطاقة أثناء الأكل والراحة ، مما يمكّن الجسم من إصلاح جميع الأضرار التي لحقت به ويجعلك تستعد للمنافسة. بدلاً من ذلك ، لم أشعر أبداً بأنني أسوأ. لم أكن جائعًا ولم أستطع النوم على الإطلاق. قال بعض الناس إن جسدي كان يعاني من الجوع في السعرات الحرارية. اقترح آخرون أنني قد تكون منخفضة في الصوديوم. قام طبيبي بقياس الغدة الدرقية وكان الأمر بعيد المنال ، لكن القراءات لم تكن سيئة للغاية لشرح مدى شعوري بالقذارة. ربما كان التفسير بسيطًا. أنني كنت أكثر من التدريب.

قبل أسبوعين من السباق فكرت في الانسحاب. كنت قلقة من أنه كان قلبي مرة أخرى لأنني في الجري السهل شعرت بزيادة الأدرينالين التي لم أستطع التنفيس عنها. حتى الوتيرة البطيئة جعلت نبضات قلبي تتسارع في عدم انتظام ضربات القلب. قبل عشرة أيام من السباق ، هبطت في فيغاس. كنت قد حددت خمسة أشواط لكن لم أتمكن من تجاوز علامة الثلاثة أميال على أي منها. لم أكن آكل كثيرًا ولكن الوزن ظل يتراكم. كان كل شيء ماء. لقد بحثت عن طبيب آخر أكد أنه لا يوجد أي خطأ جسدي معي وعندما سمعت ذلك ، لم أكن على وشك أن أكون كسًا.

خلال الأميال الافتتاحية والتسلق الأولي لـ Badwater 2014 ، كان معدل ضربات قلبي يتدفق

مرتفع ، لكن جزءًا من ذلك كان الارتفاع ، وبعد 22ميلاً وصلت إلى القمة في المركز السادس أو السابع. فكرت في دهشتي وفخور ، دعنا نرى ما إذا كان بإمكاني النزول إلى المنحدر. لم أستمتع أبدًا بوحشية الجري على منحدر حاد لأنه يمزق الكواد ، لكنني اعتقدت أيضًا أنه سيسمح لي بإعادة ضبط أنفاسي وتهدئتها. جسدي رفض. لم أستطع التقاط أنفاسي على الإطلاق. ضربت الجزء المسطح في الأسفل ، وأبطأت وتيرتي ، وبدأت في المشي. مرّ المنافسون بي بينما ارتعدت فخذي بشكل لا يمكن السيطرة عليه. كانت تشنجات عضلاتي سيئة للغاية ، بدت كواداي وكأن هناك أجنبيًا يتجول بداخلهم.

وما زلت لم أتوقف! مشيت لمسافة أربعة أميال كاملة قبل البحث عن ملجأ في غرفة موتيل Lone Pine حيث أقام فريق Badwater الطبي متجرًا. قاموا بفحصي ورأوا أن ضغط دمي كان منخفضًا بعض الشيء ولكن يمكن تصحيحه بسهولة. لم يتمكنوا من العثور على مقياس واحد يمكن أن يشرح كيف شعرت بالضيق.

أكلت بعض الطعام الصلب ، وارتاحت وقررت أن أجرب مرة أخرى. كان هناك قسم مسطح يغادر Lone Pine وظننت أنه إذا كان بإمكاني التخلص من ذلك ، فربما سألتقط ريحًا ثانية ، لكن بعد ستة أو سبعة أميال كانت أشرعة لا تزال فارغة ، وقد أعطيت كل ما لدي. ارتجفت عضلاتي وارتجفت ، وقفز قلبي لأعلى ولأسفل على الرسم البياني. نظرت إلى اللهاية وقلت ، "هذا كل شيء ، يا رجل. أنا انتهيت."

توقفت سيارة الدعم الخاصة بي خلفنا وصعدت إلى الداخل. بعد بضع دقائق كنت مستلقية على نفس سرير الفندق ، وذيلي بين ساقي. لقد أمضيت خمسين ميلاً فقط ، لكن أي إذلال جاء مع الإقلاع عن التدخين -ليس شيئًا اعتدت عليه - غرقته غريزة أن شيئًا ما كان بعيد المنال. لم يكن خوفي الحديث أو رغبتي في الراحة. هذه المرة ، كنت متأكدًا من أنني إذا لم أتوقف عن محاولة اختراق هذا الحاجز ، فلن أخرج من سييرا على قيد الحياة.

غادرنا لون باين متوجهاً إلى لاس فيجاس في الليلة التالية ، ولمدة يومين بذلت قصارى جهدي للراحة والتعافي ، على أمل أن يستقر جسدي في مكان ما بالقرب من التوازن. كنا نقيم في Wynn ، وفي ذلك الصباح الثالث ذهبت لممارسة رياضة العدو لمعرفة ما إذا كان لدي أي شيء في الخزان. بعد ميل واحد ، كان قلبي في حلقي ، وقمت بإغلاقه. عدت إلى الفندق ، وأنا أعلم أنه على الرغم مما قاله الأطباء ، كنت مريضًا وأشتبه في أن كل ما لدي كان خطيرًا.

في وقت لاحق من تلك الليلة ، بعد مشاهدة فيلم في ضواحي فيغاس ، شعرت بالضعف عندما تمشينا إلى مطعم قريب ، وهو Elephant Bar. كانت أمي على بعد خطوات قليلة

إلى الأمام ورأيتها في ثلاث نسخ. أغمضت عينيّ وأطلقت سراحهما ، وكان لا يزال هناك ثلاثة منها. لقد أبقت الباب مفتوحًا أمامي وعندما دخلت إلى الحدود الباردة ، شعرت بتحسن قليلاً. انزلقنا إلى كشك مقابل بعضنا البعض. كنت غير مستقر للغاية لقراءة القائمة وطلبت منها أن تأمر لي.

من هناك ، ساءت الأمور ، وعندما ظهر العداء مع طعامنا ، ضبابي البصر مرة أخرى. لقد جاهدت لفتح عيني على مصراعيها وشعرت بالدوار حيث بدت والدتي وكأنها تطفو فوق الطاولة.

قلت: "سيتعين عليك استدعاء سيارة إسعاف ، لأنني أسقط."

في محاولة يائسة لبعض الاستقرار ، وضعت رأسي على الطاولة ، لكن أمي لم تتصل برقم .911عبرت إلى جانبي وانحنيت عليها بينما كنا في طريقنا إلى منصة المضيفة ثم عدنا إلى السيارة. في الطريق ، شاركت أكبر قدر ممكن من تاريخي الطبي كما يمكن أن أتذكره ، في دفعات قصيرة ، في حالة فقدان الوعي وكان عليها طلب المساعدة. لحسن الحظ ، تحسنت بصري وطاقي بما يكفي لتوصيلني إلى غرفة الطوارئ بنفسها.

تم تمييز الغدة الدرقية لدي في الماضي ، لذلك هذا هو أول شيء اكتشفه الأطباء. يعاني العديد من الأختام البحرية من مشاكل في الغدة الدرقية عندما يصلون إلى الثلاثينيات من العمر ، لأنه عندما تضع الأشرار في بيئات قاسية مثل أسبوع الجحيم والحرب ، فإن مستويات هرموناتهم تتلاشى. عندما تكون الغدة الدرقية دون المستوى الأمثل ، يكون التعب وآلام العضلات والضعف من بين أكثر من عشرة آثار جانبية رئيسية ، لكن مستويات الغدة الدرقية كانت قريبة من المعدل الطبيعي. فحص قلبي أيضا.

أخبرني محررو ERفي فيغاس أن كل ما احتاجه هو الراحة.

عدت إلى شيكاغو ورأيت طبيبي الذي طلب مجموعة من اختبارات الدم. قام مكتبه باختبار نظام الغدد الصماء لدي وفحصني بحثًا عن لايم والتهاب الكبد والتهاب المفاصل الروماتويدي وحفنة من أمراض المناعة الذاتية الأخرى.

عاد كل شيء نظيفًا باستثناء الغدة الدرقية التي كانت دون المستوى الأمثل إلى حد ما ، لكن هذا لم يفسر كيف تحولت بسرعة كبيرة من رياضي متميز قادر على الركض مئات الأميال إلى متظاهر بالكاد يستطيع حشد الطاقة لربط حذائه ، ناهيك عن الجري لمسافة ميل دون الاقتراب من الانهيار. كنت في المنطقة المحايدة الطبية. غادرت مكتبه بأسئلة أكثر من الإجابات ووصفة طبية لأدوية الغدة الدرقية.

كل يوم مر بي شعرت بسوء. كان كل شيء يتحطم علي. كنت أعاني من صعوبة في النهوض من السرير ، كنت أعاني من الإمساك والألم. أخذوا المزيد من الدم وقرروا أنني مصابة بمرض أديسون ، وهو مرض مناعي ذاتي يحدث عندك

يتم استنزاف الغدة الكظرية ولا ينتج جسمك ما يكفي من الكورتيزول ، وهو أمر شائع في الأختام لأننا مستعدون للتشغيل على الأدرينالين. وصف طبيبي الستيرويد Hydrocortisone وDHEA وArimidex من بين الأدوية الأخرى ، لكن تناول حبوبه أدى فقط إلى تسريع تراجعي ، وبعد ذلك ، تم الاستغناء عنه والأطباء الآخرين الذين رأيتهم. قالت النظرة في عيونهم كل شيء. في أذهانهم ، كنت إما مصابًا بمرض جنون ، أو كنت أحتضر ولم يعرفوا ما الذي كان يقتلني أو كيف يعالجني.

لقد حاربت من خلاله بأفضل ما أستطيع. لم يعرف زملائي في العمل أي شيء عن تراجعي لأنني واصلت عدم إظهار أي ضعف. طوال حياتي كنت أخفي كل ما عندي من عدم الأمان والصدمات. أبقيت كل نقاط ضعفي مغلقة تحت قشرة حديدية ، لكن في النهاية أصبح الألم سيئًا للغاية لدرجة أنني لم أستطع حتى النهوض من السرير. اتصلت بالمرض واستلقيت هناك ، أحدق في السقف ، وتساءلت ، هل يمكن أن تكون هذه هي النهاية؟

التحديق في الهاوية جعل عقلي يترنح خلال الأيام والأسابيع والسنوات ، مثل الأصابع التي تقلب عبر الملفات القديمة. لقد عثرت على أفضل الأجزاء وقمت بتجميعها معًا في حلقة مميزة يتم بثها على التكرار. لقد نشأت على الضرب والإيذاء ، وتم ترشيحي غير متعلم من خلال نظام يرفضني في كل منعطف ، حتى أخذت الملكية وبدأت في التغيير. منذ ذلك الحين كنت أعاني من السمنة. كنت متزوجة ومطلقة. أجريت عمليتي قلب ، وعلمت نفسي السباحة ، وتعلمت الركض على ساقي مكسورة. كنت مرعوبًا من المرتفعات ، ثم قمت بالغوص في السماء على ارتفاعات عالية. أخافت المياه القرف الحي مني ، ومع ذلك أصبحت غواصًا تقنيًا وملاحًا تحت الماء ، وهي عدة درجات من الصعوبة تتجاوز الغوص. شاركت في أكثر من ستين سباقًا للمسافات الفائقة ، وفازت بالعديد من السباقات ، وحققت رقماً قياسياً. لقد تعثرت خلال سنواتي الأولى في المدرسة الابتدائية ونشأت لأصبح المتحدث العام الأكثر ثقة في Navy SEALs. لقد خدمت بلدي في ساحة المعركة. على طول الطريق ، أصبحت مدفوعًا للتأكد من أنه لا يمكن تعريفي بالإساءة التي ولدت فيها أو التنمر الذي نشأت معه. لن يتم تعريفني بالموهبة أيضًا ، لم يكن لدي الكثير ، أو مخاوفي ونقاط ضعفي.

كنت مجموع العقبات التي تغلبت عليها. وعلى الرغم من أنني قد رويت قصتي للطلاب في جميع أنحاء البلاد ، إلا أنني لم أتوقف طويلاً بما يكفي لتقدير الحكاية التي أخبرتها أو الحياة التي بنيتها. في رأيي ، لم يكن لدي الوقت لأضيعه. لم أتوقف عن النوم مطلقًا في ساعة حياتي لأنه كان هناك دائمًا شيء آخر أفعله. إذا عملت لمدة عشرين ساعة في اليوم ، فسأتمرن لمدة ساعة وأنام لثلاث مرات ، لكنني حرصت على الحصول على هذا اللعين.

تمت برمجته للقيام بالعمل ، ومسح الأفق ، والسؤال عما هو التالي ، وإنجازه. لهذا السبب جمعت الكثير من الأعمال البطولية النادرة. كنت دائمًا أبحث عن الشيء الكبير التالي ، لكن بينما كنت مستلقية على السرير ، كان جسدي مشدودًا بالتوتر والخفقان من الألم ، كان لدي فكرة واضحة عما هو التالي بالنسبة لي. المقبرة. بعد سنوات من سوء المعاملة ، قمت أخيرًا بتمزيق جسدي بشكل لا يمكن إصلاحه.

كنت أموت.

لأسابيع وشهور ، بحثت عن علاج لغموزي الطبي ، لكن في تلك اللحظة من التنفيس لم أشعر بالحزن ولم أشعر بالغش. كان عمري ثمانية وثلاثين عامًا فقط ، لكنني عشت عشرة أرواح وعانيت من جحيم أكثر بكثير من معظم الأشخاص في سن الثمانين. لم أكن أشعر بالأسف على نفسي. كان من المنطقي أن يتم دفع الرسوم في وقت ما. قضيت ساعات في التفكير في رحلتي. هذه المرة ، لم أكن أقوم بغربلة وعاء ملفات تعريف الارتباط بينما كنت في خضم المعركة على أمل العثور على تذكرة للنصر. لم أكن أستفيد من أصول حياتي نحو نهاية جديدة. لا ، لقد انتهيت من القتال ، وكل ما شعرت به هو الامتنان.

لم يكن من المفترض أن أكون هذا الشخص! كان علي أن أحارب نفسي في كل منعطف ، وكان جسدي المدمر هو أكبر تذكاري. في تلك اللحظة ، علمت أنه لا يهم إذا كنت أجري مرة أخرى ، أو إذا لم أستطع العمل بعد الآن ، أو إذا كنت أعيش أو مت ، ومع هذا القبول جاء تقديري العميق.

اغرورقت عيناي بالدموع. ليس لأنني كنت خائفًا ، ولكن لأنني وجدت الوضوح عند أدنى نقطة. الطفل الذي كنت أحكم عليه دائمًا بقسوة شديدة لم يكذب ويخدع لإيذاء مشاعر أي شخص. لقد فعلها للقبول. لقد كسر القواعد لأنه لم يكن لديه الأدوات للمنافسة وكان يخجل لكونه غبيًا. لقد فعل ذلك لأنه كان بحاجة إلى أصدقاء. كنت أخشى أن أخبر المعلمين أنني لا أستطيع القراءة. لقد كنت مرعوبًا من وصمة العار المرتبطة بالتعليم الخاص ، وبدلاً من النزول على هذا الطفل لثانية أخرى ، بدلاً من تأديب نفسي الأصغر ، فهمته للمرة الأولى.

لقد كانت رحلة وحيدة من هناك إلى هنا. فاتني الكثير. لم يكن لدي الكثير من المرح. لم تكن السعادة الكوكتيل المفضل لدي. جعلني عقلي في انفجار مستمر. عشت في خوف وشكوك ، خائفة من أن أكون نكرًا ولا أساهم بأي شيء. كنت أحكم على نفسي باستمرار وكنت أحكم على كل من حولي أيضًا.

الغضب شيء قوي. لسنوات كنت غاضبًا في العالم ، وجهت كل ألمي

من الماضي واستخدمته كوقود لدفعني إلى طبقة الستراتوسفير اللعينة ، لكنني لم أستطع دائمًا التحكم في نصف قطر الانفجار. أحيانًا كان غضبي يحرق الأشخاص الذين لم يكونوا أقوياء كما كنت ، أو لم يعملوا بجد ، ولم أبتلع لساني أو أخفي حكمي. أخبرتهم بذلك ، وقد أضر ذلك ببعض الأشخاص من حولي ، وسمح للأشخاص الذين لا يحبونني بالتأثير على مسيرتي العسكرية. لكن مستلقية على السرير في صباح ذلك اليوم في شيكاغو في خريف ، 2014تركت كل هذا الحكم يذهب.

تحررت من نفسي وعن كل من عرفته من أي ذنب ومرارة.
القائمة الطويلة من الكارهين والمشككين والعنصريين والمسيئين التي سكنت ماضي ، لم أعد أكرههم بعد الآن. أنا أقدرهم لأنهم ساعدوني في تكوين. وبينما امتد هذا الشعور ، هدأ ذهني. كنت أخوض حربًا لمدة ثمانية وثلاثين عامًا ، والآن ، في ما بدا وشعرت أنه النهاية ، وجدت السلام.

في هذه الحياة ، هناك مسارات لا حصر لها لتحقيق الذات ، على الرغم من أن معظمها يتطلب انضباطًا شديدًا ، إلا أن قلة قليلة منهم يأخذونها. في جنوب إفريقيا ، يرقص شعب سان لمدة ثلاثين ساعة متواصلة كطريقة للتواصل مع الإله. في التبت ، ينهض الحجاج ، ويركعون ، ثم يمدون وجههم لأسفل على الأرض قبل أن يرتفعوا مرة أخرى ، في طقوس السجود لأسابيع وشهور ، حيث يقطعون آلاف الأميال قبل الوصول إلى معبد مقدس وينغمسون في التأمل العميق. يوجد في اليابان طائفة من رهبان الزن يجرون 1000ماراثون في 1000يوم في سعيهم لإيجاد التنوير من خلال الألم والمعاناة. لا أعرف ما إذا كان بإمكانك تسمية ما شعرت به على هذا السرير بأنه "تنوير" ، لكنني أعلم أن الألم يفتح بابًا سريًا في ذهني. واحد يؤدي إلى كل من ذروة الأداء والصمت الجميل.

في البداية ، عندما تتجاوز قدرتك المتصورة ، لن يصمت عقلك بشأن ذلك. إنها تريدك أن تتوقف حتى ترسلك في دوامة من الذعر والشك ، والتي تزيد فقط من تعذيب نفسك. ولكن عندما تستمر في تجاوز ذلك لدرجة أن الألم يشبع العقل بالكامل ، فإنك تصبح وحيدًا. العالم الخارجي أصفار. تتلاشى الحدود وتشعر بالارتباط بنفسك وبكل الأشياء في عمق روحك. هذا ما كنت بعده. تلك اللحظات من الاتصال الكامل والقوة ، والتي جاءت من خلالي مرة أخرى بطريقة أعمق حيث فكرت في المكان الذي أتيت منه وكل ما كنت أعاني منه.

لساعات ، طفت في ذلك المكان الهادئ ، محاطًا بالضوء ، وشعرت بنفس القدر

الامتنان والألم بقدر التقدير كما كان هناك عدم الراحة. في مرحلة ما اندلعت الخيال مثل الحمى. ابتسمت ، ووضعت راحتي على عينيّ الدامعتين وفركت رأسي ثم مؤخرة رأسي. في قاعدة رقبتي شعرت بعقدة مألوفة. انتفاخ أكبر من أي وقت مضى. تخلصت من الأغطية وفحصت العقد الموجودة فوق ثنيات الورك بعد ذلك. لقد نما هؤلاء أيضًا.

هل يمكن أن يكون ذلك الأساسي؟ هل يمكن ربط معاناتي بتلك العقد؟ عدت إلى جلسة مع خبير في طرق التمدد والتدريب الجسدي والعقلي المتقدمة التي جلبتها الأختام إلى قاعدتنا في كورونادو في عام 2010 المسمى Joe Hippensteel. كان جو لاعبًا عشاريًا صغيرًا في الكلية ، وكان مدفوعًا لتشكيل الفريق الأولمبي. ولكن عندما تكون شابًا بحجم 5'8" ويواجه لاعبين من الطراز العالمي يبلغ متوسطهم 6'3" ، فهذا ليس بالأمر السهل. قرر بناء الجزء السفلي من جسده حتى يتمكن من تجاوز جيناته ليقفز أعلى ويركض أسرع من خصومه الأكبر والأقوى. في مرحلة ما كان يجلس مرتين من وزن جسده لعشر مجموعات من عشرة ممثلين في جلسة واحدة ، ولكن مع هذه الزيادة في كتلة العضلات جاء الكثير من التوتر ، وأدى التوتر إلى الإصابة. كلما زاد تدريبه ، زادت الإصابات التي أصيب بها وزاد المعالجون الفيزيائيون الذين زاروه. عندما قيل له إنه أصيب بتمزق في أوتار الركبة قبل المحاكمات ، مات حلمه الأولمبي ، وأدرك أنه بحاجة إلى تغيير طريقة تدريب جسده. بدأ بموازنة قوته مع تمارين الإطالة ولاحظ أنه كلما وصل إلى نطاق معين من الحركة في مجموعة عضلية أو مفصل معين ، مهما كان الألم باقٍ ، فقد اختفى.

أصبح خنزير غينيا الخاص به وطور نطاقات الحركة المثلى لكل عضلة ومفصل في جسم الإنسان. لم يذهب أبدًا إلى الطبيب أو المعالجين الفيزيائيين مرة أخرى لأنه وجد أن منهجياته الخاصة أكثر فعالية. إذا ظهرت إصابة ، فقد عالج نفسه بنظام تمدد.

على مر السنين ، قام ببناء عملاء وسمعة طيبة بين نخبة الرياضيين في المنطقة ، وفي عام 2010 ، تم تقديمه إلى بعض الأختام البحرية. انتشر الخبر في Naval Special Warfare Command ودعي في النهاية لتقديم روتين حركته إلى حوالي عشرين من الأختام. كنت واحدا منهم.

أثناء محاضرته ، فحصنا ومددنا. قال إن المشكلة مع معظم الرجال هي الإفراط في استخدام العضلات دون التوازن المناسب للمرونة ، وتلك المشكلات تعود إلى أسبوع الجحيم ، عندما طُلب منا القيام بآلاف الركلات الرفرفة ، ثم الاستلقاء في الماء البارد باستخدام موجات تغسل فوقنا. وقدر أن الأمر سيستغرق عشرين ساعة من التمدد المكثف باستخدام البروتوكول الخاص به لإعادة معظمنا إلى النطاق الطبيعي للحركة في الوركين ، والذي

يمكن بعد ذلك الحفاظ عليه ، كما قال ، لمدة عشرين دقيقة فقط من الإطالة كل يوم. يتطلب النطاق الأمثل للحركة التزامًا أكبر. عندما وصل إلي ألقى نظرة جيدة وهز رأسه. كما تعلم ، لقد ذاقت ثلاثة أسابيع من الجحيم. بدأ يمدني ، وقال إنني كنت محبوسًا لدرجة أنه كان مثل محاولة مد الأسلاك الفولاذية.

قال: "ستحتاج لمئات الساعات".

في ذلك الوقت ، لم أهتم به لأنه لم يكن لدي أي خطط لأخذ تمارين الإطالة. كنت مهووسًا بالقوة والقوة ، وكل ما قرأته يشير إلى أن زيادة المرونة تعني انخفاضًا مساويًا ومعاكسًا في السرعة والقوة. غير المنظر من فراش الموت وجهة نظري.

جمعت نفسي ، وذهبت إلى مرآة الحمام ، واستدرت ، وفحصت العقدة على رأسي. وقفت طويل القامة قدر استطاعتي. بدا الأمر وكأنني لم أفقد واحدة ، ولكن ما يقرب من بوصتين في الارتفاع. لم يكن نطاق حركتي أسوأ من أي وقت مضى. ماذا لو كان جو على حق؟

ماذا إذا؟

أحد شعاري هذه الأيام هو السلام ولكنه لا يرضي أبدًا. كان الاستمتاع بسلام قبول الذات ، وقبولي للعالم السيء كما هو ، شيء واحد ، لكن هذا لا يعني أنني كنت سأستلقي وأنتظر حتى أموت دون أن أحاول على الأقل إنقاذ نفسي. لم يكن ذلك يعني حينها ، ولا يعني ذلك الآن ، أنني سأقبل الخطأ الناقص أو مجرد الخطأ البسيط دون القتال لتغيير الأشياء إلى الأفضل. لقد حاولت الوصول إلى العقل السائد لإيجاد الشفاء ، لكن الأطباء وأدويتهم لم تفعل شيئًا سوى جعلني أشعر بأنني أسوأ كثيرًا. لم يكن لدي بطاقات أخرى لألعبها. كل ما يمكنني فعله هو محاولة إعادة نفسي إلى الصحة.

كانت الوضعية الأولى بسيطة. جلست على الأرض وحاولت عبور ساقي ، على الطريقة الهندية ، لكن ركبتي كانت ضيقة للغاية ، وركبتي كانت حول أذني. لقد فقدت توازني وتدحرجت على ظهري. لقد استغرقت كل قوتي لأصحح نفسي وحاول مرة أخرى. بقيت في وضعي لمدة عشر ثوان ، ربما خمسة عشر ، قبل أن أفرد ساقي لأنها كانت مؤلمة للغاية.

تقلص وتقلص كل عضلة في الجزء السفلي من جسدي. كان العرق ينزف من مسامي ، لكن بعد فترة راحة قصيرة ، طويت ساقي وتلقيت مزيدًا من الألم. قمت بالدراجة من خلال نفس الامتداد وإيقافه لمدة ساعة وببطء ، جسدي

بدأ في الفتح. قمت بتمديد رباعي بسيط بعد ذلك. الشيء الذي نتعلم جميعًا القيام به في المدرسة الإعدادية. وقفت على رجلي اليسرى ، ثنيت يميني وأمسكت قدمي بيدي اليمنى. كان جو على حق. كانت رباعياتي ضخمة جدًا وضيقة كما لو كانت كبلات فولاذية ممتدة. مرة أخرى ، بقيت في وضعي حتى أصبح الألم سبعة من عشرة. ثم أخذت استراحة قصيرة وضربت الجانب الآخر.

ساعدت وضعية الوقوف هذه على إطلاق رباعتي وتمديد عضلاتي القطنية. العضلة القطنية هي العضلة الوحيدة التي تربط العمود الفقري بأسفل الساق. يلتف حول الجزء الخلفي من الحوض ، ويسيطر على الوركين ، ويُعرف باسم عضلة القتال أو الطيران. كما تعلم ، كانت حياتي كلها قتالًا أو هروبًا. عندما كنت طفلاً يغرق في ضغوط سامة ، عملت على تلك العضلات لوقت إضافي. كما سبق خلال الأسابيع الثلاثة للجحيم ومدرسة رينجر ودلتا سيليكشن. ناهيك عن الحرب. ومع ذلك ، لم أفعل أي شيء لتخفيفه ، وكرياضي واصلت النقر على جهازي العصبي الودي وكنت أعاني بشدة حتى استمرت عضلاتي القطنية في التصلب. خاصة على المدى الطويل ، حيث ظهر الحرمان من النوم والطقس البارد. الآن ، كان يحاول خنقني من الداخل إلى الخارج. علمت لاحقًا أنه قد أدى إلى إمالة حوضي ، وضغط العمود الفقري ، ولف النسيج الضام بإحكام. حلق بوصتين من طولي. لقد تحدثت إلى جو حول هذا الموضوع مؤخرًا.

قال: "ما كان يحدث لك هو حالة متطرفة لما يحدث لـ 90بالمائة من السكان". "كانت عضلاتك مغلقة لدرجة أن دمك لم يكن يدور بشكل جيد. كانوا مثل شريحة لحم مجمدة. لا يمكنك حقن الدم في شريحة لحم مجمدة ، ولهذا السبب كنت تغلق ."

ولن تترك دون قتال. كل امتداد أغرقني في النار. كان لدي الكثير من الالتهاب والتصلب الداخلي ، وألم أقل من الحركة ، ولا أقول شيئًا من وضعيات الانتظار الطويلة التي تهدف إلى عزل رباعي و psoas. عندما جلست وامتدت الفراشة بعد ذلك ، اشتد التعذيب.

في ذلك اليوم تمددت لمدة ساعتين ، واستيقظت من الجحيم ، وعدت بعد ذلك. في اليوم الثاني ، تمددت لمدة ست ساعات كاملة. قمت بالوضعية الثلاثة نفسها مرارًا وتكرارًا ، ثم حاولت الجلوس على كعبي ، في امتداد رباعي مزدوج كان ألمًا شديدًا. لقد عملت في تمدد ربلة الساق أيضًا. بدأت كل جلسة بخشونة ، لكن بعد ساعة أو ساعتين أطلق جسدي بما يكفي لتخفيف الألم.

لم يمض وقت طويل حتى تم طويتي في تمديدات لمدة تزيد عن اثنتي عشرة ساعة في اليوم. استيقظت في الساعة 6 صباحًا ، وامتدت حتى الساعة 9صباحًا ، ثم تمددت وأتوقف عند الساعة

مكتب العمل ، خاصة عندما كنت على الهاتف. كنت أقوم بالتمدد خلال ساعة الغداء الخاصة بي ، وبعد ذلك بعد عودتي إلى المنزل الساعة 5مساءً ، كنت أقوم بالتمدد حتى أصاب الكيس.

لقد توصلت إلى روتين ، بدءًا من رقبتي وكتفي قبل الانتقال إلى الوركين ، والقطنية ، والألوية ، والرباعية ، وأوتار الركبة ، والعجول. أصبحت الإطالة هوسي الجديد. اشتريت كرة تدليك لترطيب عضلات القطنية. أسندت لوحًا على باب مغلق بزاوية سبعين درجة واستخدمته لمد ربلة الساق. كنت أعاني منذ أكثر من عامين ، وبعد عدة أشهر من التمدد المستمر ، لاحظت أن النتوء في قاعدة جمجمتي قد بدأ يتقلص ، جنبًا إلى جنب مع العقد حول عضلات الورك ، وصحتي العامة تحسن مستوى الطاقة. لم أكن قريبًا من المرونة في أي مكان حتى الآن ، ولم أعد إلى نفسي تمامًا ، لكنني كنت متوقفًا عن كل شيء ما عدا دواء الغدة الدرقية ، وكلما امتدت أكثر ، تحسنت حالتي. ظللت في ذلك لمدة ست ساعات على الأقل يوميًا لأسابيع. ثم شهور وسنوات. ما زلت أفعل ذلك.

***

تقاعدت من الجيش كرئيس في البحرية ، في نوفمبر ، 2015الرجل العسكري الوحيد على الإطلاق الذي كان جزءًا من سلاح الجو ، TAC-Pوثلاثة أسابيع SEAL Hell Heeksفي عام واحد (أكملت اثنين منهم) ، وتخرج / BUDمدرسة Sو Ranger. Armyكانت لحظة حلوة ومرة لأن الجيش كان جزءًا كبيرًا من هويتي. لقد ساعدت في تشكيلني وجعلتني رجلاً أفضل ، وأعطيتها كل ما أملك.

بحلول ذلك الوقت ، كان بيل براون قد انتقل أيضًا. لقد نشأ مهمشًا مثلي ، ولم يكن من المفترض أن يصل إلى حد كبير ، بل ارتد من صفه الأول BUD / Sمن قبل المدربين الذين شككوا في ذكائه. اليوم ، يعمل محامياً في شركة كبرى في فيلادلفيا. أثبت Freak Brownويستمر في إثبات نفسه.

لا يزال Sledgeفي فرق SEAL. عندما التقيت به كان يشرب الكثير من الوقت ، ولكن بعد التدريبات لدينا تغيرت عقليته. لقد انتقل من عدم الركض على الإطلاق إلى الجري في سباقات الماراثون. من عدم امتلاك دراجة إلى أن تصبح أحد أسرع راكبي الدراجات في سان دييغو. لقد أنهى العديد من سباقات الرجل الحديدي. يقولون أن الحديد يسن الحديد وقد أثبتنا ذلك.

لم يصبح شون دوبس قط سيال ، لكنه أصبح ضابطًا. إنه ملازم قائد هذه الأيام ، ولا يزال رياضيًا جحيمًا. إنه رجل حديدي ، دراج بارع ، وكان رجل الشرف في الغوص المتقدم للبحرية

المدرسة ، وحصل في وقت لاحق على درجة الدراسات العليا. أحد أسباب كل نجاحه هو أنه أدرك فشله في أسبوع الجحيم ، مما يعني أنه لم يعد يمتلكه.

لا يزال SBG في البحرية أيضًا ، لكنه لم يعد يعبث مع مرشحي BUD / S بعد الآن. يقوم بتحليل البيانات للتأكد من استمرار Naval Special Warfare في أن تصبح أكثر ذكاءً وأقوى وفعالية من أي وقت مضى. إنه مغرور الآن.

مغرور مع حافة. لكنني كنت معه عندما كان في ذروته الجسدية ، وكان مربطًا سخيفًا.

منذ أيامنا المظلمة في بوفالو والبرازيل ، غيرت والدتي حياتها تمامًا. حصلت على درجة الماجستير في التعليم وتعمل كمتطوعة في فرقة عمل معنية بالعنف المنزلي ، عندما لا تعمل كنائب مساعد أول للرئيس في كلية الطب في ناشفيل.

بالنسبة لي ، ساعدتني الإطالة في استعادة قوتي. مع انتهاء الوقت الذي أمضيته في الجيش ، بينما كنت لا أزال في منطقة إعادة التأهيل ، درست لإعادة التأهيل كطبيب EMT. مرة أخرى ، استخدمت مهاراتي الطويلة في الحفظ التي كنت أعمل على شحذها منذ المدرسة الثانوية حتى أنهي دراستي في الجزء العلوي من صفي. لقد التحقت أيضًا بأكاديمية TEEX Fire Training Academy ، حيث تخرجت من Top Honor Man في صفي. في النهاية ، بدأت في الجري مرة أخرى ، هذه المرة بدون أي آثار جانبية ، وعندما عدت إلى الشكل اللائق الكافي ، دخلت في عدد قليل من الالتراس وعدت إلى الصدارة في العديد منها بما في ذلك Strolling Jim 40-Miler في تينيسي ، و Infinitus 88k في ولاية فيرمونت ، كلاهما في عام 2016. لكن هذا لم يكن كافيًا ، لذلك أصبحت رجل إطفاء في البراري في مونتانا.

بعد أن أنهيت موسمي الأول على خطوط النار في صيف 2015 ، توقفت عند منزل والدتي في ناشفيل للقيام بزيارة. في منتصف الليل رن هاتفها. والدتي تشبهني بمعنى أنها لا تملك دائرة واسعة من الأصدقاء ولا تتلقى الكثير من المكالمات الهاتفية خلال ساعات العمل المناسبة ، لذلك كان هذا الرقم خطأ أو حالة طارئة.

كان بإمكاني سماع ترونيس جونيور على الطرف الآخر من الخط. لم أره ولم أتحدث معه منذ أكثر من خمسة عشر عامًا. انهارت علاقتنا في اللحظة التي اختار فيها البقاء مع والدنا بدلاً من أن تكون صعبة معنا. طوال معظم حياتي ، وجدت أن قراره مستحيل أن أسامح أو أقبل ، لكن كما قلت ، كنت قد تغيرت.

على مر السنين ، أبقتني والدتي على اطلاع دائم بالأساسيات. لقد ابتعد في النهاية عن والدنا وأعماله المشبوهة ، وحصل على درجة الدكتوراه ، و

أصبح مدير الكلية. إنه أيضًا أب عظيم لأطفاله.

يمكنني القول بصوت أمي أن هناك شيئًا ما خطأ. كل ما أتذكر سماعه هو أن أمي تسأل ، "هل أنت متأكد من أنها كايلا؟" عندما أغلقت المكالمة ، أوضحت أن كايلا ، ابنته البالغة من العمر ثمانية عشر عامًا ، كانت معلقة مع أصدقائها في إنديانابوليس. في مرحلة ما ، تم تجميع بعض المعارف الخاسرين ، وغلي الدم الفاسد ، وسحب السلاح ، وانطلقت طلقات ، ووجدت رصاصة طائشة أحد المراهقين.

عندما اتصلت به زوجته السابقة ، في حالة من الذعر ، قاد سيارته إلى مسرح الجريمة ، لكن عندما وصل ، تم احتجازه خارج الشريط الأصفر وبقي في الظلام. كان بإمكانه رؤية سيارة كايلا وجسدها تحت قماش القنب ، لكن لم يخبره أحد ما إذا كانت ابنته على قيد الحياة أم ميتة.

صدمنا أنا وأمي الطريق على الفور. قدت ثمانين ميلاً في الساعة خلال المطر المائل لمدة خمس ساعات متتالية إلى إنديانابوليس. انطلقنا إلى دربه بعد فترة وجيزة من عودته من مسرح الجريمة ، حيث طُلب منه ، أثناء وقوفه خارج الشريط الأصفر ، التعرف على ابنته من صورة لجسدها تم التقاطها على هاتف خلوي لأحد المخبرين. لم يُمنح كرامة الخصوصية أو الوقت لتقديم الاحترام. كان عليه أن يفعل كل ذلك لاحقًا. فتح الباب ، وسار نحونا ، وانهار باكيا. وصلت والدتي هناك أولاً. ثم سحبت أخي من أجل عناق ولم تعد كل مشاكل الهراء لدينا مهمة.

***

قال بوذا الشهير إن الحياة معاناة. أنا لست بوذيًا ، لكنني أعرف ما كان يقصده وأنت أيضًا. لكي نعيش في هذا العالم ، يجب أن نتعامل مع الإذلال والأحلام المحطمة والحزن والخسارة. هذه مجرد طبيعة. كل حياة محددة تأتي مع جزء خاص بها من الألم. إنه قادم من أجلك. لا يمكنك إيقافه. وأنت تعرف ذلك.

رداً على ذلك ، تمت برمجة معظمنا للبحث عن الراحة كوسيلة لتخدير كل شيء وتخفيف الضربات. نحن ننشئ مساحات آمنة. نحن نستهلك وسائل الإعلام التي تؤكد معتقداتنا ، ونمارس هوايات تتماشى مع مواهبنا ، ونحاول قضاء أقل وقت ممكن في أداء المهام التي نكرهها ، وهذا يجعلنا رقيقين. نحن نعيش حياة محددة بالحدود التي نتخيلها ونرغب بها لأنفسنا لأنها مريحة مثل الجحيم في هذا الصندوق. ليس فقط من أجلنا ، ولكن من أجل أقرب عائلتنا وأصدقائنا. الحدود التي نخلقها ونقبلها تصبح العدسة من خلالها

التي يرونها لنا. من خلالها يحبوننا ويقدروننا.

لكن بالنسبة للبعض ، تبدأ هذه الحدود في الشعور وكأنها عبودية ، وعندما لا نتوقع ذلك على الأقل ، يقفز خيالنا على تلك الجدران ويطارد الأحلام التي يشعر المرء في أعقابها أنه يمكن تحقيقها مباشرة. لأن معظم الأحلام. نحن مصدر إلهام لإجراء تغييرات شيئًا فشيئًا ، وهذا مؤلم. إن كسر القيود والامتداد إلى ما وراء حدودنا المتصورة يتطلب عملاً شاقًا -في كثير من الأحيان عمل بدني -وعندما تضع نفسك على المحك ، فإن الشك الذاتي والألم سوف يرحب بك بمزيج لاذع من شأنه أن يربط ركبتيك.

سيترك معظم الأشخاص الذين لديهم إلهام أو تحفيز فقط عند هذه النقطة ، وعند عودتهم ، ستشعر زنازينهم بأنها أصغر بكثير ، وأصفادهم أكثر إحكامًا. القلة الذين ما زالوا خارج أسوارهم سيواجهون المزيد من الألم والمزيد من الشك ، بفضل أولئك الذين اعتقدنا أنهم من أكبر المعجبين لدينا.

عندما حان الوقت لأن أفقد 106أرطال في أقل من ثلاثة أشهر ، أخبرني كل من تحدثت معهم أنه لا توجد طريقة يمكنني القيام بها. قالوا جميعًا: "لا تتوقع الكثير". لقد غذى حوارهم الضعيف شككي بنفسي.

لكن ليس الصوت الخارجي هو الذي سيكسرك. ما تقوله لنفسك هو المهم. أهم المحادثات التي ستجريها على الإطلاق هي تلك التي ستجريها مع نفسك. تستيقظ معهم ، وتتجول معهم ، وتذهب إلى الفراش معهم ، وفي النهاية تتصرف وفقًا لهم. سواء كانت جيدة أو سيئة.

نحن جميعًا أسوأ الكارهين والمشككين لأنفسنا لأن الشك الذاتي هو رد فعل طبيعي لأي محاولة جريئة لتغيير حياتك للأفضل. لا يمكنك منعه من الازدهار في عقلك ، ولكن يمكنك تحييده ، وكل الأحاديث الخارجية الأخرى عن طريق السؤال ، ماذا لو؟

ماذا لو كان اللعنة رائعة -أنت لأي شخص يشك في عظمتك أو يقف في طريقك. إنه يسكت السلبية. إنه تذكير بأنك لا تعرف حقًا ما يمكنك فعله حتى تضع كل ما لديك على المحك. إنه يجعل المستحيل يشعر على الأقل أنه ممكن أكثر قليلاً. ماذا لو كانت القوة والإذن لمواجهة أحلك شياطينك ، أسوأ ذكرياتك ، وقبولها كجزء من تاريخك. إذا قمت بذلك ، وعندما تفعل ذلك ، ستكون قادرًا على استخدامها كوقود لتصور الإنجاز الأكثر جرأة وفظاعة والذهاب للحصول عليه.

نحن نعيش في عالم به الكثير من الناس غير الآمنين والغيرة. بعضهم من أعز أصدقائنا. هم أقارب بالدم. الفشل يرعبهم. وكذلك نجاحنا.
لأنه عندما نتجاوز ما كنا نعتقد أنه ممكن ، ندفع حدودنا ، ونصبح أكثر ، ينعكس ضوءنا على كل الجدران التي شيدوا من حولهم.
يمكّنهم نورك من رؤية معالم سجنهم وحدودهم الذاتية. لكن إذا كانوا حقًا الأشخاص العظماء الذين كنت تؤمن بهم دائمًا ، فإن غيرتهم ستتطور ، وسرعان ما قد يتأرجح خيالهم ، وسيأتي دورهم للتغيير إلى الأفضل.

آمل أن يكون هذا ما فعله لك هذا الكتاب. آمل أن تكون الآن متماسكًا مع حدود الهراء الخاصة بك التي لم تكن تعلم بوجودها.
آمل أن تكون على استعداد للقيام بالعمل لتحطيمها. أتمنى أن تكون على استعداد للتغيير. ستشعر بالألم ، لكن إذا قبلته وتحملته وقسوة عقلك ، ستصل إلى مرحلة لا يمكن فيها حتى للألم أن يؤذيك. ومع ذلك ، هناك مشكلة.

عندما تعيش بهذه الطريقة ، لا نهاية لها.

بفضل كل هذا التمدد ، أصبحت أفضل في سن الثالثة والأربعين مما كنت عليه في العشرينات من عمري. في ذلك الوقت كنت دائمًا مريضًا ، وجرحًا ضيقًا ، ومجهدًا. لم أحلل أبدًا سبب استمرار إصابتي بكسور الإجهاد. لقد قمت للتو بتسجيل هذا القرف. بغض النظر عما أصاب جسدي أو عقلي ، كان لدي نفس الحل. الصقه وحرك اللعنة. الآن أنا أذكى مما كنت عليه في أي وقت مضى. وما زلت أسعى وراء ذلك.

في عام 2018عدت إلى الجبال لأصبح رجل إطفاء من البرية مرة أخرى. لم أكن في هذا المجال منذ ثلاث سنوات ، ومنذ ذلك الحين اعتدت على التدريب في صالات رياضية جميلة والعيش في راحة. قد يسميها البعض ترفًا. كنت في غرفة فندق فخمة في فيغاس عندما اندلع حريق 416وتلقيت المكالمة. ما بدأ كحريق عشبي بمساحة 2000فدان في سلسلة جبال روكي في سان خوان بجبال روكي في كولورادو ، كان ينمو ليصبح رقمًا قياسيًا ، وحشًا مساحته 55000فدان. أغلقت المكالمة وركبت طائرة دعم إلى Grand Junction ، محملة في شاحنة US Forest Service ، وسافرت ثلاث ساعات إلى ضواحي دورانجو ، كولورادو ، حيث ارتديت سروالي الأخضر Nomexوزر أصفر طويل الأكمام لأسفل ، وقبعتي الصلبة ، والنظارات الميدانية ، والقفازات ، وأمسكت بولاسكي الخارقة ، وهو السلاح الأكثر ثقة لدى رجال الإطفاء في البراري. يمكنني الحفر لساعات مع هذا الشيء ، وهذا ما نفعله.

نحن لا نرش الماء. نحن متخصصون في الاحتواء ، وهذا يعني حفر الخطوط وتنظيف الفرشاة حتى لا يكون هناك وقود في مسار الجحيم. نحفر ونركض ونركض ونحفر حتى تنفد كل عضلة. ثم نقوم بذلك من جديد.

في أول النهار والليل ، حفرنا خطوط النار حول المنازل المعرضة للخطر كجدران

سارت النيران إلى الأمام من مسافة تقل عن ميل واحد. لمحنا الحرق من خلال الأشجار وشعرنا بالحرارة في الغابة المنكوبة بالجفاف. من هناك تم نشرنا على ارتفاع 10000قدم وعملنا على منحدر 45درجة ، وحفرنا بأعمق ما يمكن ، في محاولة للوصول إلى التربة المعدنية التي لن تحترق. في وقت من الأوقات ، سقطت شجرة وفقدت إصابة أحد زملائي في الفريق بمقدار ثماني بوصات. كان سيقتله. يمكننا شم رائحة الدخان في الهواء. تم القبض على منشارينا -خبراء المناشير -يقطعون الأشجار الميتة والمحتضرة. لقد نقلنا تلك الفرشاة إلى ما وراء سرير كريك. كانت الأكوام متناثرة كل خمسين قدمًا لأكثر من ثلاثة أميال. يبلغ طول كل واحدة من سبعة إلى ثمانية أقدام تقريبًا.

لقد عملنا على هذا النحو لمدة أسبوع من ثماني عشرة ساعة نوبات بسعر 12دولارًا في الساعة ، قبل الضرائب. كانت درجة حرارة النهار ثمانين درجة و 36درجة ليلا. عندما انتهى التحول وضعنا الحصير ونمنا في العراء أينما كنا.

ثم استيقظ ورجع بعده. لم أغير ملابسي لمدة ستة أيام.
كان معظم أفراد طاقمي أصغر مني بخمسة عشر عامًا على الأقل. كانوا جميعًا قاسيين كأظافر ومن بين أكثر الأشخاص الذين عملوا بجد قابلتهم على الإطلاق. بما في ذلك النساء وخاصة. لم يشكو أي منهم. عندما انتهينا من ذلك ، قمنا بمسح خط بطول 3.2ميل ، عريض بما يكفي لمنع وحش من حرق جبل.

في سن الثالثة والأربعين ، بدأت مسيرتي المهنية في مكافحة الحرائق في البراري. أحب أن أكون جزءًا من فريق من العاشقين مثلهم ، وحياتي المهنية على وشك أن تولد مرة أخرى أيضًا. أنا فقط صغيرة بما يكفي لجلب الجحيم وما زلت أكافح على الألقاب. أنا الآن أجري أسرع من أي وقت مضى ، ولست بحاجة إلى أي شريط أو دعائم لقدمي. عندما كنت في الثالثة والثلاثين من عمري ، ركضت بسرعة 8:35لكل ميل. الآن أنا أركض 7:15لكل ميل بشكل مريح للغاية. ما زلت أعتاد على هذا الجسم الجديد المرن الذي يعمل بكامل طاقته ، وأعتاد على نفسي الجديدة.

لا يزال شغفي يحترق ، لكن بصراحة ، يستغرق الأمر وقتًا أطول قليلاً لتوجيه غضبي.
لم يعد يخيم على شاشتي الرئيسية بعد الآن ، نشل واحد فاقد للوعي يغمر قلبي ورأسي. الآن لا بد لي من الوصول إليها بوعي. لكن عندما أفعل ذلك ، لا يزال بإمكاني الشعور بكل التحديات والعقبات ، الحسرة والعمل الجاد ، كما حدث بالأمس. لهذا السبب يمكنك أن تشعر بشغفي بالبودكاست ومقاطع الفيديو. هذا القرف لا يزال موجودًا ، محفورًا في عقلي مثل النسيج الندبي.

يلاحقني مثل الظل الذي يحاول مطاردتي وابتلاعي بالكامل ، لكنه يدفعني دائمًا إلى الأمام.

مهما كانت الإخفاقات والإنجازات التي تتراكم في السنوات القادمة وهناك

سيكون هناك الكثير من الاثنين ، أنا متأكد من أنني سأستمر في بذل كل ما لدي وتحديد الأهداف التي تبدو مستحيلة بالنسبة لمعظم الناس. وعندما يقول هؤلاء الأغبياء ذلك ، سأنظر إليهم ميتين في أعينهم وأجيب بسؤال واحد بسيط.

ماذا إذا؟

شكر وتقدير

استغرق إعداد هذا الكتاب سبع سنوات مع ست محاولات فاشلة على طول الطريق قبل تقديمه إلى الكاتب الأول والوحيد الذي فهم حقًا شغفي واستحوذ على صوتي. أود أن أشكر آدم سكولنيك على الساعات التي لا تُحصى التي قضاها في تعلم كل شيء عني وعن حياتي المليئة بالضيق للمساعدة في تجميع كل القطع معًا وإحياء قصتي في الطباعة. لا يمكن للكلمات أن تعبر عن مدى فخري بالصدق والضعف والصراحة الفجة لهذا الكتاب.

جينيفر كيش ، لا أملك الكلمات. كثير من الناس يقولون ذلك ، لكنها الحقيقة.
أنت فقط تعرف حقًا مدى صعوبة هذه العملية بالنسبة لي ، وبدون وجودك بجانبي لن يكون هناك كتاب على الإطلاق. لقد تمكنت بسببك من الحصول على إجازة من الكتابة لمكافحة الحرائق بينما كنت تهتم بكل الأعمال وراء الكتاب. مع العلم أن لدي "كيش" في زاويتي مكنني من اتخاذ قرار صعب للغاية للنشر الذاتي! بسبب أخلاقيات العمل الخاصة بك ، كانت لدي الثقة في رفض تقدم كبير في الكتاب -مع العلم أنك وحدك قادر على تحمل ما يمكن لدار نشر كاملة القيام به! كل ما يمكنني قوله هو شكرا لك وأنا أحبك.

أمي ، جاكي غاردنر ، عشنا حياة صعبة ومرهقة. واحدة يمكن أن نفخر بها لأن هناك مرات عديدة تعرضنا فيها للإسقاط على مؤخراتنا مع عدم وجود أي شخص حولنا ليأخذنا. بطريقة ما وجدنا طريقة للاستيقاظ دائمًا. أعلم أنه كانت هناك عدة مرات كنت قلقًا من أجلي وأردت مني أن أتوقف ، شكرًا لك على عدم التصرف على مشاعرك لأنها سمحت لي بالعثور على المزيد مني. بالنسبة لمعظم الناس ، ليست هذه هي الطريقة التي تتحدث بها مع والدتك باعتبارها شكراً لك ، ولكنك فقط تعرف مدى قوة هذه الرسالة حقًا.

ابق صعبًا أحبك أمي.

أخي ترونيس. كانت حياتنا والطريقة التي نشأنا بها في بعض الأحيان تجعلنا أعداء ، ولكن عندما اصطدمت الهراء بالمروحة ، كنا هناك لبعضنا البعض. في نهاية اليوم ، هذه هي الأخوة الحقيقية بالنسبة لي.

الكثير من التقدير والشكر للأشخاص التالين الذين سمحوا لي وأنا لآدم بمقابلتهم من أجل هذا الكتاب. لقد ساعدني تذكرك للأحداث في إنشاء تصوير دقيق وحقيقي لحياتي وكيف تكشفت هذه الأحداث الخاصة.

ابن عمي ، داميان ، بينما كنت دائمًا المفضل لدى نشأتي ، كان لدي بعض

من أفضل الأوقات في حياتي التي أتسكع فيها معك وأنت تفعل أشياء غبية.

جوني نيكولز ، كانت صداقتنا أثناء نشأتي في البرازيل هي الشيء الإيجابي الوحيد الذي كان لدي في بعض الأحيان. لا يعرف الكثير من الناس الظلام الذي عشته كطفل مثلك. شكرا لوجودك عندما كنت في أمس الحاجة إليك.

كيرك فريمان ، أود أن أشكرك على صدقك. كنت أحد الأشخاص القلائل الذين كانوا على استعداد لقول الحقيقة المؤلمة حول بعض التحديات التي واجهتها في البرازيل ، ولهذا سأكون ممتنًا إلى الأبد.

سكوت جيرن ، حتى يومنا هذا ، لن تعرف أبدًا مقدار قصتك وأنت فقط ساعدتني في وقت في حياتي حيث كان الظلام هو كل ما يمكنني رؤيته.
ليس لديك أي فكرة عن التأثير الذي تركته على طفل يبلغ من العمر أربعة عشر عامًا. إنها قول حقيقي ، فأنت لا تعرف أبدًا من يراقبك. صادف أن كنت أشاهدك في ذلك اليوم في مدرسة PJOC. ممتن لصداقتك بعد كل هذه السنوات.

فيكتور بينيا ، لدي العديد من القصص لأرويها ، لكن الشيء الوحيد الذي سأقوله هو أنك كنت دائمًا هناك من خلال السراء والضراء وكنت دائمًا تقدم كل ما لديك.
من أجل ذلك ، الاحترام المجنون ، يا أخي.

ستيفن شالجو ، إذا لم يكن لك ، فقد لا يكون هناك كتاب. كنت أفضل مجند في البحرية. شكرا مرة أخرى لإيمانك بي.

Kenny Bigbee ، شكرًا لكونك "الرجل الأسود" الآخر في BUD / S. كان حس الفكاهة لديك دائمًا في الوقت المناسب.
ابق صعبًا يا أخي.

إلى David Goggins الأبيض ، بيل براون ، رغبتك في الذهاب بعيدًا في أصعب الأوقات جعلني أفضل في أصعب الأوقات. في المرة الأخيرة التي رأيتك فيها ، كنا في مهمة في العراق ، كنت أقوم بتشغيل 50 cal. وكنت تدير M60. آمل أن أراك في الولايات المتحدة في المستقبل القريب!

درو شيتس ، شكرًا لك على الشجاعة لتكون في مقدمة القارب معي في أسبوع الجحيم الثالث. قلة قليلة من الناس يعرفون مدى ثقل هذا القرف! من يظن أن المتخلف والرجل الأسود سيصبحان ضيقين للغاية؟ ما يقولونه صحيح ، الأضداد تجتذب!

شون دوبس ، يتطلب الأمر الكثير من الشجاعة لفعل ما فعلته في هذا الكتاب. أضع نفسي أمام القارئ ، لكن لم يكن عليك ذلك! كل ما يمكنني قوله هو شكراً لك للسماح لي بمشاركة جزء من قصتك. سوف يغير حياة!

برنت جليسون ، أحد الرجال القلائل الذين أعرفهم أين ينطبق حقًا "أول مرة ، في كل مرة". قلة قليلة من الناس يعرفون حتى ماذا يعني هذا. ابق صعبًا ، برنت!

SBG ، لقد كنت من أوائل الأختام التي قابلتهم على الإطلاق وقمت برفع المستوى عالياً.
شكرًا لك على دفعني في جميع فصول BUD / S الثلاثة الخاصة بي وعلى الفصل التدريبي لمراقبة معدل ضربات القلب السريع!

دانا دي كوستر ، إلى أفضل رفيقة سباحة يمكن لأي رجل الحصول عليها. قيادتك خلال فصيلتي الأولى لم يسبق لها مثيل!

زلاجة ، كل ما يمكنني قوله هو أن الحديد بالتأكيد يشحذ الحديد! شكرًا لكونك واحدًا من الرجال القلائل الذين سعوا وراءها معي كل يوم سخيف وكانوا على استعداد لمقاومة التيار وإساءة فهمك في سعيكم للتحسن.

مورغان لوتريل ، !5-2سنكون على اتصال دائمًا منذ لحظتنا في .Yuma

كريس كوستمان ، لقد أجبرتني عن غير قصد على إيجاد مستوى آخر من نفسي.

جون ميتز ، شكرًا لك على السماح لرجل عديم الخبرة بالدخول إلى عرقك. غيرت حياتي إلى الأبد.

كريس رومان ، احترافيتك واهتمامك بالتفاصيل لطالما أذهلتني. أنت سبب كبير في تمكني من الحصول على المركز الثالث في أحد أصعب سباقات القدم على هذا الكوكب.

إيدي روزنتال ، شكراً لك على كل دعمك والعمل الرائع الذي تقوم به لمؤسسة محارب العمليات الخاصة.

الأدميرال إد وينترز ، بتواضع للعمل معك لسنوات عديدة.
من المؤكد أن العمل لدى الأدميرال يضغط علي لتقديم أفضل ما لدي في جميع الأوقات. شكرا لدعمكم المتواصل.

Steve ("Wiz") Wisotzki ، تم تحقيق العدالة وأشكرك على ذلك.

هوك ، عندما أرسلت لي هذا البريد الإلكتروني حول 13"بالمائة" ، علمت أننا أرواح عشيرة. أنت واحد من الأشخاص القلائل في هذا العالم الذين يفهمونني وعقليتي دون تفسير.

دكتور شريكينجاوست ، شكرًا لك على وضعك لي في هذا الصدى. هذا القرف ربما أنقذ حياتي!

ت. ، شكراً لدفعك لي في تلك الحفرة يا أخي! استمر في الشحن.

رونالد كابارليس ، استمر في القيادة بالقدوة والبقاء بجد. فئة RLTW. 03-04

جو هيبنستيل ، شكرًا لإظهار الطرق المناسبة للتمدد. لقد غيرت حياتي حقًا!

ريان ديكستر ، شكرًا للمشي معي لمسافة خمسة وسبعين ميلاً ومساعدتي في الوصول إلى 205ميلاً!

كيث كيربي ، شكراً لدعمكم المتواصل على مر السنين.

ناندور تاماسكا ، شكرًا لك على فتح صالة الألعاب الرياضية الخاصة بك لي ولفريقي لسجل السحب. لن يُنسى أبدًا كرم ضيافتك ولطفك ودعمك.

دان كوتريل ، أن يعطي دون توقع أي شيء في المقابل هو اكتشاف نادر. أشكركم على السماح لأحد أحلامي أن يكون قفزًا في الأربعينيات من عمري يتحقق!

فريد طومسون ، شكرًا لك على السماح لي بالعمل مع فريقك الرائع هذا العام. لقد تعلمت الكثير منك ومن طاقمك. جنون الاحترام!

مارك أدلمان ، شكرًا لك على كونك جزءًا من الفريق منذ اليوم الأول وعلى مشورتك في كل خطوة على طول الطريق.
طريقة لتجاوز حدودك المتصورة هذا العام. أنا فخور بكل إنجازاتك!

، BrandFireشكرًا لك على عبقريتك الإبداعية وإنشاء davidgoggins.com.

أخيرًا ، خالص امتناني وتقديري للفريق الرائع في Scribe Media. من أول اتصال مع Tucker Max إلى آخر نقطة اتصال بينهما ، قمت أنت وكل عضو في فريقك بالتسليم كما قلت تمامًا! شكر خاص للمحترف البارز إيلي كول ، مدير النشر لدي ؛ Zach Obrontللمساعدة في إنشاء خطة تسويق مذهلة ؛ هال كليفورد ، محرري ؛ وإيرين تايلر ، مصمم الغلاف الأكثر موهبة الذي يمكن أن أتخيله على الإطلاق ، والذي ساعد في إنشاء أغلفة الكتب الأكثر صعوبة في كل العصور!

عن المؤلف



DAVID GOGGINS هو جندي متقاعد من البحرية الأمريكية والعضو الوحيد في الولايات المتحدة القوات المسلحة من أي وقت مضى لإكمال تدريب SEAL ، ومدرسة الجيش الأمريكي ، وتدريب المراقب الجوي التكتيكي للقوات الجوية. تنافس Goggins في أكثر من ستين ماراثونًا وسباق ثلاثي وسباق ثلاثي فائق السرعة ، مسجلاً أرقامًا قياسية جديدة في الدورة ويحتل المركز الأول بانتظام في المراكز الخمسة الأولى. حامل الرقم القياسي السابق في غينيس للأرقام القياسية لإكماله 4030 عملية سحب في سبعة عشر ساعة ، وهو متحدث عام مرغوب فيه كثيرًا وقد شارك قصته مع موظفي شركات Fortune 500 والفرق الرياضية المحترفة ومئات الآلاف من الطلاب في جميع أنحاء البلاد .

جدول المحتويات